

MIN PERSON I UDVIKLING

SUNDHED OG SEX



Paarisa og Sex & Samfund, 2022

ISBN nr. 978-87-972120-8-0

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: Pernille Ane Egebæk, Sex & Samfund

Projektmedarbejdere: Christina Christensen, Birthe Rasmussen, Aka Binzer-Johnsen, Lisa Ivalu Lind, Paarisa

Ansvarshavende redaktør: Lene Stavngaard, Sex & Samfund

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

Film: Malou Media

Novelle: Sofie Boysen

Illustrationer: Pernille Ane Egebæk, Sacha Malinsky, Peter Lopes, Piotr Bromblik

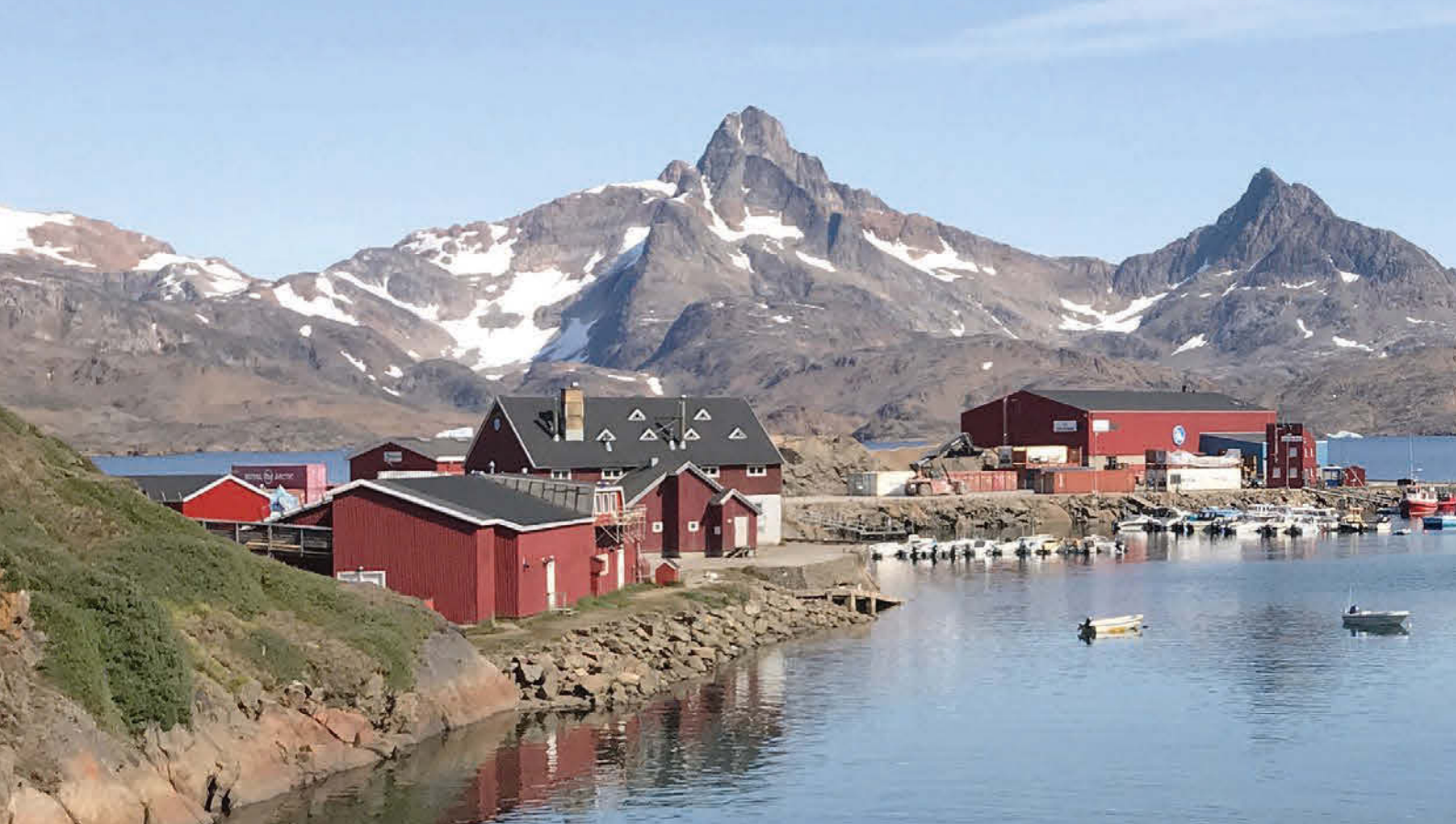
Layout: Dikke Lykke Jakobsen, Sex & Samfund



INDHOLD

INDLEDNING	4
DET TRYGGE RUM	8
Aftaler for det trygge rum	10
Ord der gør ondt	13
Hvad er seksualundervisning?	14
GRÆNSER	18
Ryg mod ryg	20
Gæt en grimasse	21
Ja tak! Nej tak!	23
Vores grænser	27
God stil online	30
Hvad sker der her?	36
Hvad nu?	38
Stop - det er privat!	45
Er du ok, Miki?	47
Lad os tale om det	60
KROPPEN	63
Den perfekte krop	64
Pubertet – hvad er det?	65
Sandt eller falsk	68
Det forneden	72
Menstruation - hvad er det?	77
Myten om mødommen	84
KØN OG SEKSUALITET	91
Forventninger til køn	92
Sådan er det bare - eller?	95
Hvad hedder det?	97
SEX OG RELATIONER	100
In a heartbeat	102
Klar til sex?	103
Hvad er sex?	106
Prævention	107
Det kan være svært	112
Gravid?	115
Start snakken	122
BILLEDARKIV	126





KÆRE UNDERVISER

Dette undervisningsmateriale er til jer, der underviser i emnet seksuel sundhed i folkeskolens ældste trin.

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

Undervisningsmaterialet henvender sig ud over skolelærere også til jordemødre, sygeplejersker, forebyggelseskonsulenter og andre interesserede.

Undervisningsmaterialet er inddelt i 5 kapitler: Det trygge rum, grænser, kroppen, køn og seksualitet, sex og prævention. Øvelserne i materialet handler også om emner som normer, rettigheder, anatomi, følelser, kropssprog og billeddeling på sociale medier. Før de 5 kapitler med øvelser vil du i materialet først finde information om Tusaannga, som er Grønlands samlede telefonrådgivning for børn, unge og voksne.

Undervisningsmaterialet er bygget op således, at der inde under hvert tema kommer en øvelsesbeskrivelse efterfulgt af et arbejdsark. Hvis der er mere end et enkelt arbejdsark, bliver arbejdsarkene nummereret og lagt i kronologisk rækkefølge. Eksempelvis: ARBEJDSARK 1, ARBEJDSARK 2, etc. Hvis der kun er en opgave i emnet, så bliver det markeret med ARBEJDSARK.

Filmene der er udviklet til materialet kan findes på Paarisas hjemmeside eller i usb-stik.

Undervisningsformen er aktiv deltagelse med øvelser, visuelle materialer i form af filmklip, som er udarbejdet specielt til undervisningsmaterialet. For at undervisningen giver mening og er relevant for eleverne, er det vigtigt, at underviseren tilpasser undervisningen til de enkelte klasser.


Vi håber på, at undervisningsmaterialet giver undervisere i seksuel sundhed værktøjer og bedre grundlag for at udføre undervisningen i øjenhøjde for børn og unge.

Tak til alle der har bidraget til udvikling af undervisningsmaterialet.

God undervisning.

Mimi Karlsen


Naalakkersuisoq for Børn, Unge,
Familier og Sundhed



DET TRYGGE RUM



GRÆNSER



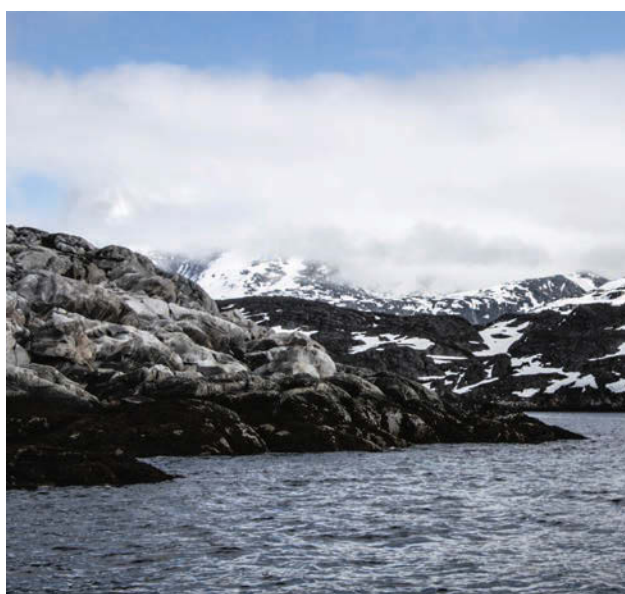
KROPPEN



**KØN OG
SEKSUALITET**



**SEX OG
RELATIONER**



TUSAANNGA

ANONYM TELEFONRÅDGIVNING

Tusaannga er Grønlands samlede telefonrådgivning for børn, unge og voksne, som har brug for støttende samtaler og rådgivning.

TILBUD OM STØTTE TIL BØRN OG UNGE

Det er helt normalt at børn og unge én eller flere gange i livet, kan stå i en situation eller over for en udfordring, der opleves som svær at håndtere alene. Det er ikke alt, som føles trygt for barnet eller den unge, at dele med mennesker i sin nære omgangskreds eller familie. Det er heller ikke altid at menneskene i barnets nære omgangskreds eller familie har de rette ressourcer til at hjælpe barnet eller den unge med sine udfordringer. Barnet eller den unge kan alligevel have behov for støtte til at håndtere udfordringen. Når et barn eller en ung ringer til Tusaannga, kommer de i kontakt med en telefonrådgiver, som er kvalificeret til at give støtte, rådgivning og vejledning til barnet eller den unge.

EN FORTROLIG SAMTALE

Samtaler med en rådgiver i Tusaannga er fortrolige – på den måde er Tusaannga et tilbud til børn og unge om et trygt sted, hvor barnet eller den unge frit kan udtrykke sine tanker, følelser og behov for en voksen.

Børn og unge kan kontakte Tusaannga anonymt – det vil sige at rådgiveren ikke kender barnets eller den unges identitet, og der er i samtalen ikke nogen forventninger om at barnet eller den unge skal fortælle, hvem det er. Det betyder også, at forældre eller sociale myndigheder ikke vil blive informeret om, at barnet eller den unge har haft en samtale med Tusaanngas rådgivere, med mindre at barnet indvilliger i at opgive sin anonymitet. Barnets eller den unges anonymitet vægtes højt i Tusaanngas arbejde, for at skabe den tryghed, som er nødvendig for, at børn og unge skal kontakte Tusaannga.

Yderligere tilbyder Tusaannga muligheden for at skrive SMS'er med rådgiveren. Barnet eller den unge kan således vælge, om kontakt skal ske ved at ringe eller skrive. 80% af alle henvendelser fra børn og unge sker pr. SMS, fordi kontakten gennem SMS giver barnet en høj grad af anonymitet og samtalen i højere grad foregår på børn og unges egne præmisser".



HVORNÅR BRUGER BØRN OG UNGE TUSAANNGA?

Børn og unge henvender sig til Tusaannga, når de står i en krisesituation, hvor de akut har behov for støtte. Mange ringer når de føler sig ensomme, f.eks. hvis de ikke føler, de har nogle andre at snakke med om deres udfordringer. Nogen har behov for svar på konkrete spørgsmål, mens andre søger støtte fra en voksen. Børn og unge kan være nysgerrige på, hvad der sker, når de kontakter Tusaannga, og derfor er der mange, som ringer for, at sige hej til rådgiverne. Denne type henvendelser er afgørende for at barnet eller den unge tager kontakt, når de står i en krise, da det hjælper barnet eller den unge med at opbygge tillid til rådgiverne.

Det er muligt at kontakte Tusaannga, selvom man ikke har mere Tusass, og det er altid gratis.

Åbningstider og mere information om Tusaannga kan findes på: www.socialstyrelsen.gl.

Tusaannga findes også på Facebook og Instagram.



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?

Det er vigtigt at skabe trygge rammer for seksualundervisningen. Hvis eleverne ikke føler sig trygge, kan det være sværere for dem at deltage aktivt eller at stille spørgsmål, fordi de er bekymrede for at blive grinet af eller at udstille sig selv. Hvis underviseren hjælper eleverne med at skabe en tryk stemning, hvor de oplever tillid til hinanden, vil de i højere grad deltage og være nysgerrige på emnerne.

UNDERVISERENS ANSVAR

Det er underviserens ansvar 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. Det kan blandt andet være nedgørende eller fordomsfulde kommentarer i forhold til køn, krop og seksualitet. 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, at 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. Kommer man til at fortælle noget meget privat, så kan det være, man fortryder det bagefter. På samme måde skal man som underviser også undlade at bruge eksempler fra sit eget liv og fortælle

om sine personlige holdninger. Det kan være en svær balancegang, fordi det ofte kan give god mening, men det kan også ofte være grænseoverskridende for både underviser og elever. 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.

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 krænkelse. 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 dette tidligere er indberettet, 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, at de sagde det, og derefter skal man forhøre sig hos skolens ledelse for den videre procedure.



AFTALER FOR DET TRYKKE 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 med sine kammerater, lærere eller 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.

FORTSÆTTES



AFTALER FOR DET TRYKGGE RUM

FORTSAT ØVELSESBESKRIVELSE



TRIN 3

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

- 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, det vises. 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 - TIL KOPIERING

AFTALER FOR DET TRYKKE RUM



ORD DER GØR ONDT

FORMÅL

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

MATERIALER

- ▶ Tavle
- ▶ 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, hvorvidt 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.

TIPS TIL UNDERVISEREN

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

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ 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 tankeboblen, hvad de tænker, når de hører ordet "seksualundervisning".

TRIN 2

Lad eleverne fortælle, hvad de har skrevet eller læst 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, sex, prævention, normer, relationer, pubertet, sjov, kærestes, seks sygdomme, graviditet og grænser*

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 lægge øverst i pyramiden. Herunder skal de lægge de to ord, som de mener er næstvigtigst, 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.

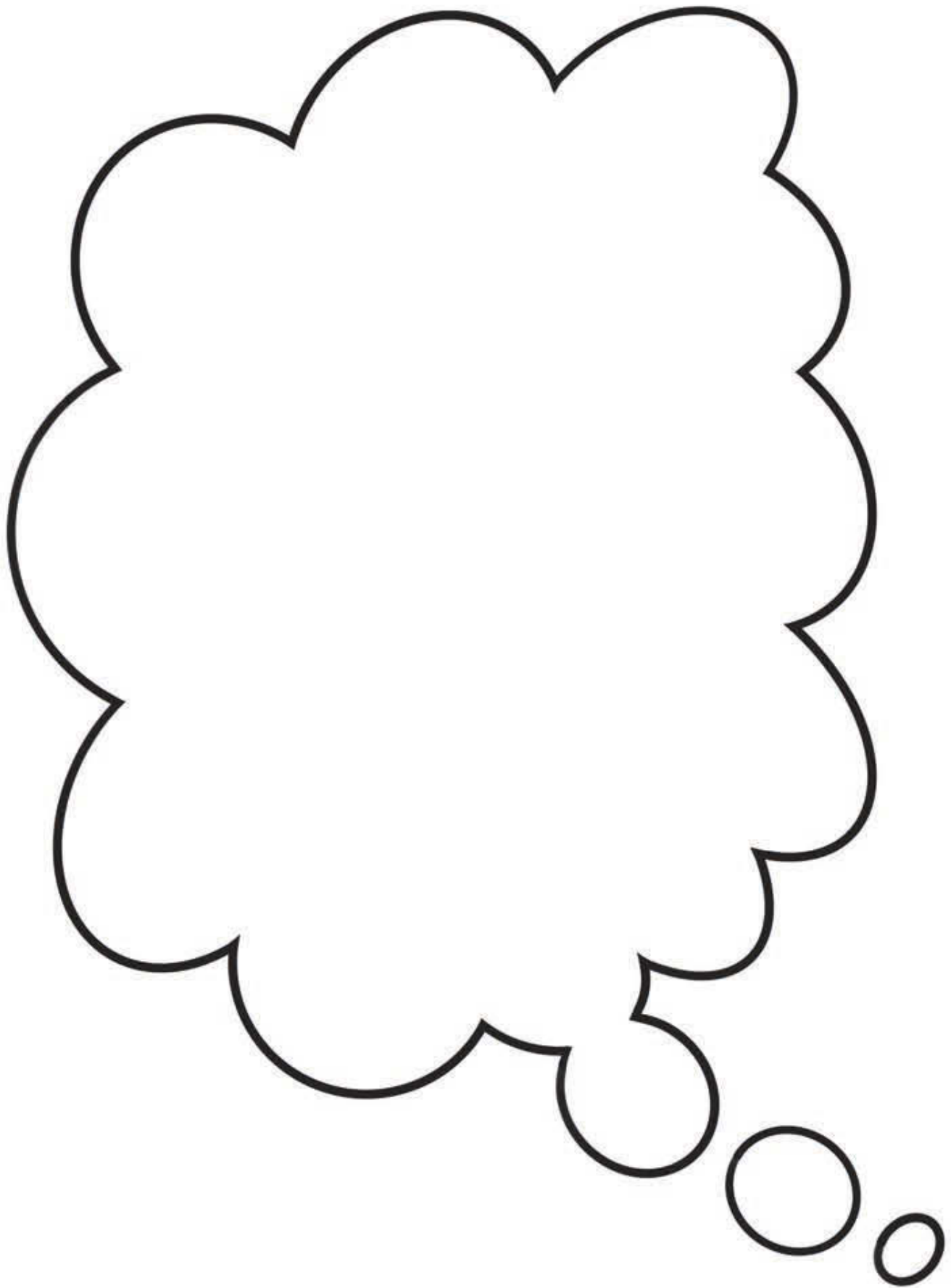
TIPS TIL UNDERVISEREN

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.



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

HVAD ER SEKSUALUNDERVISNING?



ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

HVAD ER SEKSUALUNDERVISNING?



KØN

KROP

SEKSUALITET

SEX

PRÆVENTION

RELATIONER

PUBERTET

SJØV

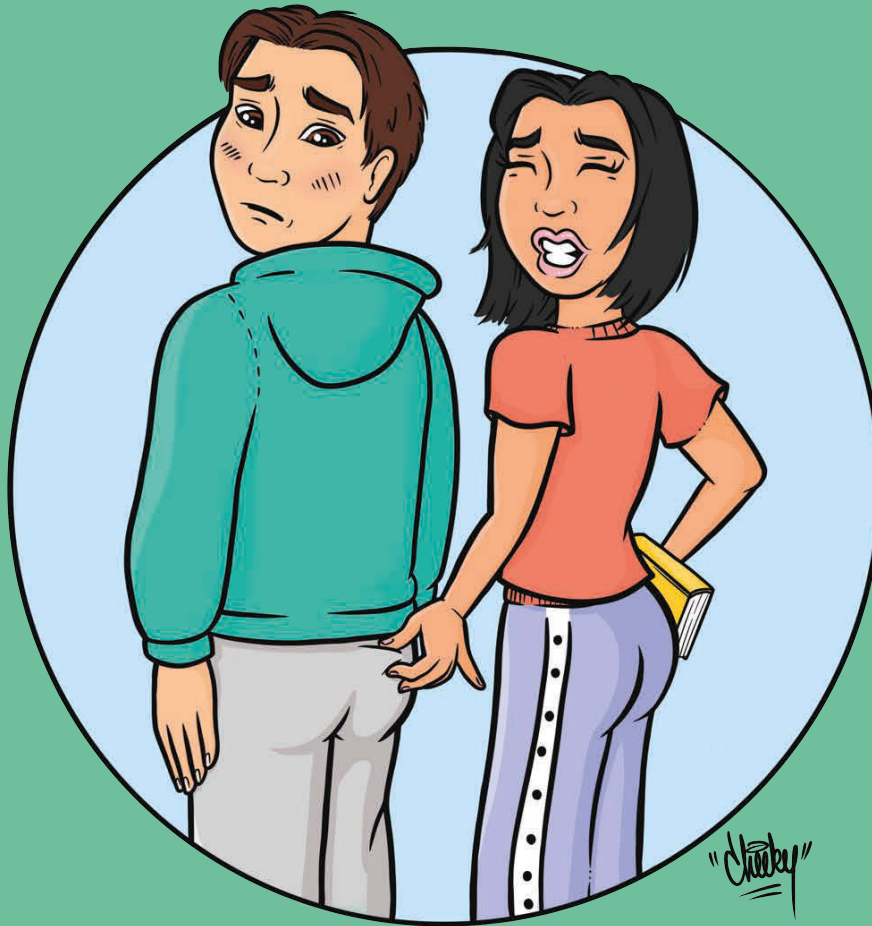
KÆRESTER

SEXSYGDOMME

GRAVIDITET

GRÆNSER





GRÆNSER

Afsnittet her består af ti øvelser, der handler om personlige grænser. Formålet med øvelserne er at styrke eleverne i at mærke egne og andres grænser og respektere dem.

Afsnittet om grænser begynder med, at eleverne får kendskab til, hvad en personlig grænse er. Det gør de i en øvelse, hvor de skal mærke, hvor tæt de har lyst til at stå på et andet menneske. Dernæst er der en øvelse, hvor eleverne skal gætte en følelse ud fra ansigtsudtryk. Herefter kommer en række øvelser, hvor det er godt at være opmærksom på elevernes reaktioner. De sidste tre øvelser handler helt eller delvist om overgreb, og det er derfor vigtigt at lave øvelserne i den rækkefølge, de er sat op. Ved at følge rækkefølgen vil du som underviser lettere kunne have en føling med dine elever. Emnet overgreb berøres direkte i novellen "Er du ok, Miki?" og den efterfølgende øvelse "Lad os tale om det".

KILLILIISA

Killiliisa er en håndbog til fagpersoner, der arbejder med børn. I bogen kan du læse om, hvordan du skal håndtere det, hvis du møder elever, der har været udsat for seksuelle overgreb. Du kan finde håndbogen her www.paarisa.gl. Du kan enten få den tilsendt eller hente den som pdf.

killiliisa
- LAD OS SÆTTE GRÆNSER



HVAD ER SAMTYKKE?

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

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



RYG MOD RYG

FORMÅL

Eleverne får kendskab til, hvordan det føles, når en personlig grænse overskrides.

Eleverne får erfaring med at sætte ord på, hvordan det føles, når en personlig grænse overskrides.

MATERIALER

Gulvplads.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om at mærke, hvordan grænser kan føles i kroppen. Det skal også handle om, hvordan man kan se på andre, hvor deres grænse er.

TRIN 2

Elevernes skal gå sammen to og to. Du kan sætte eleverne sammen, eller eleverne kan vælge selv – men det skal være en, de er trygge ved.

TRIN 3

Bed dem placere sig med ryggen mod hinanden så tæt som muligt.

Gå nu rundt blandt eleverne og spørg nogle af dem, hvordan det føles at stå på den måde.

TRIN 4

Bed nu eleverne vende sig om uden at gå væk fra hinanden. Gå igen rundt og spørg, hvordan det føles at stå på denne måde. Du kan spørge om, hvad eleverne gør med kroppen. Måske vender de ansigterne til siden, griner eller bøjer kroppen bagover.

TRIN 5

Nu skal den yngste person i hvert par finde en behagelig afstand at stå i, uden at tale med den anden om det. Når alle par har lavet den nye afstand, gå du igen rundt og spørger ind til, hvad den anden part synes om den afstand, der er valgt.

TRIN 6

Til sidst spørger du hele klassen:

- Hvorfor føles det anderledes at stå ansigt til ansigt end ryg mod ryg?
- Hvordan kunne I mærke, at det føltes ubehageligt at stå så tæt?
- Nogle kan lide at stå tættere sammen end andre. Hvad fortæller det?
- Hvad er forskellen på at stå tæt på en, man kender, og en man ikke kender? Fx når man står tæt på fremmede i byen, til fest, på et dansegulv eller til en koncert?
- Hvorfor tror I, det er nemt at forstå andres grænser i denne øvelse, men at det er svært for mange, når de for eksempel er til fest?
- Hvorfor er det vigtigt at respektere andres grænser?



GÆT EN GRIMASSE

FORMÅL

*Eleverne kan vise følelser ved at bruge kropssprog.
Eleverne kan aflæse andres kropssprog.*

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Saks
- ▶ En pose eller en skål

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om at vise følelser uden at sige noget. Øvelsen gælder også om at gætte, hvilken følelse andre prøver at vise.

TRIN 2

Del et arbejdsark ud til hver elev. Print også et, hvor sætningerne klippes ud. Fold papirlapperne sammen på midten og læg dem ned i en pose eller en skål.

TRIN 3

Gennemgå følelserne på arket sammen med eleverne, så alle ved, hvad alle udtryk betyder. Der er tomme bokse, hvis du eller eleverne synes, der mangler nogle følelser.

TRIN 4

En elev starter med at gå op og trække en papirlap. Man må ikke sige, hvad der står. Eleven skal nu prøve at vise følelsen med ansigtet og kroppen. Man må ikke sige noget, heller ikke lyde. Resten af klassen skal prøve at gætte følelsen.

TIPS TIL UNDERVISEREN

Når en elev gætter rigtigt, kan den elev være den næste til at trække et ord og vise en følelse. Hvis det er de samme, der gætter, kan du også lade turen gå på skift, så alle kommer op og prøver. Man kan sagtens starte forfra, hvis der er flere elever end papirlapper.

Hvis eleverne ikke er trygge ved at lave øvelsen foran klassen, kan du også sætte eleverne sammen to og to. Her skiftes eleverne til at trække et ord og vise en følelse.



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GÆT EN GRIMASSE



JEG ER GLAD	JEG ER I TVIVL
JEG ER DOVEN I DAG	JEG ER MISTROISK
JEG ER FORVIRRET	JEG ER KED AF DET
JEG ER RASENDE OG VRED	JEG ER GENERT
JEG ER FORNÆRMET	JEG ER SPÆNDT
JEG ER BANGE	JEG ER NERVØS
JEG ER SUR	

JA TAK! NEJ TAK!

FORMÅL

Eleverne kan beskrive, hvordan kroppen reagerer på noget, der er rart, og på noget der ikke er.

Eleverne ved, at alle har personlige grænser og kan reagere forskelligt på den samme ting.

MATERIALER

Arbejdsark.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at de nu skal undersøge, hvordan man kan reagere forskelligt på den samme ting.

Sig til eleverne, at de skal se et billede og hver især sige, om de tænker "ja tak" eller "nej tak" om det, der er på billedet.

Forklar eleverne, at der for eksempel kan være et billede af en slange. En slange vil nogle sige "ja tak" til, fordi de synes, en slange er flot eller sej. Andre vil sige "nej tak", fordi de synes, en slange er uhyggelig eller måske ser ond ud? Nogle vil hverken sige "ja tak" eller "nej tak", fordi de ikke synes noget særligt om den, og måske er ligeglade med slanger.

Det er vigtigt at sige til eleverne, at alle reaktioner på billederne er rigtige. Der er ikke nogen reaktion, der er forkert eller bedre end andre.

TRIN 2

Sæt eleverne i grupper med 2-4 i hver. Del et sæt arbejdsark (som er klippet ud) med billeder ud til hver gruppe.

TRIN 3

Eleverne skal lægge billederne i en bunke med bagsiden opad og på skift trække et billede. Når man har trukket et billede, skal man tale om, hvad man hver især synes:

- Hvad er der på billedet?
- Er det rart at se på? Er det ikke rart at se på? Er det begge dele?
- Synes man, at kortet hører til i "ja tak" eller "nej tak"?

FORTSÆTTES ►



JA TAK! NEJ TAK!

ØVELSESBESKRIVELSE FORTSAT

TRIN 4

Tal med eleverne om følgende spørgsmål. Du kan enten gå rundt til bordene under øvelsen, eller du kan tale med klassen i fællesskab til sidst.

- Kom der nogen lyde eller reaktioner? Var der nogen, der sagde lyde som for eksempel: *Aaaah... Nååååå, Ew! Åh nej!*
- Hvad kan de lyde tyde på?
- Hvor kan man mærke, om man har lyst til det på billedet?
- Hvor i kroppen kan man mærke det?
- Hvordan føles det, hvis man ikke har lyst til det på billedet?
- Kan man se på andre, hvad de synes?
- Hvordan kan det føles, hvis man ser en, man synes ser dejlig ud?
- Hvordan kan det føles, hvis der er nogen, der gør eller siger noget, man ikke bryder sig om?
- Hvordan kan det føles, hvis der er nogen, der roser en og giver komplimenter? Eller hvis en, man godt kan lide, kommer tæt på en?

TIPS TIL UNDERVISEREN

Du kan supplere billedkortene med fysiske ting, som eleverne kan røre ved. Brug ting med forskellige teksturer og skjul dem i papkasser. Det kan for eksempel være kogt spaghetti, en blød bamse, en skål med glaskugler, isterninger, tapetklister. Lad eleven via et mindre hul putte hånden ned og mærke.

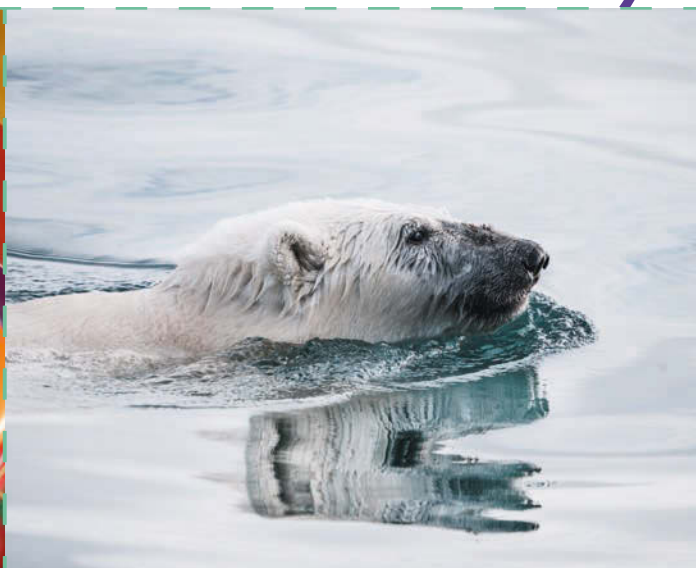
Du kan også bruge dufte. Put eksempelvis kanel, eddike, lavendel, soya, kaffe og kakao i små skåle eller glas. Giv eleverne bind for øjnene og lad dem dufte. Du kan også lave små smagsprøver med små mængder på te-skeer. Det kan blandt andet være sukker, salt, isterninger, løg og så videre.

På samme måde som i øvelsesbeskrivelsen kan eleverne efter at have rørt/duftet/smagt sige, om de synes "ja tak" eller "nej tak". Brug de forskellige fysiske ting til at tale med eleverne om: *Hvordan er det at røre ved/dufte til/smage på? Dejligt? Ulækkert? Koldt? Er det spændende? Bliver man lidt nervøs? Hvordan kan man mærke det i kroppen?*



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

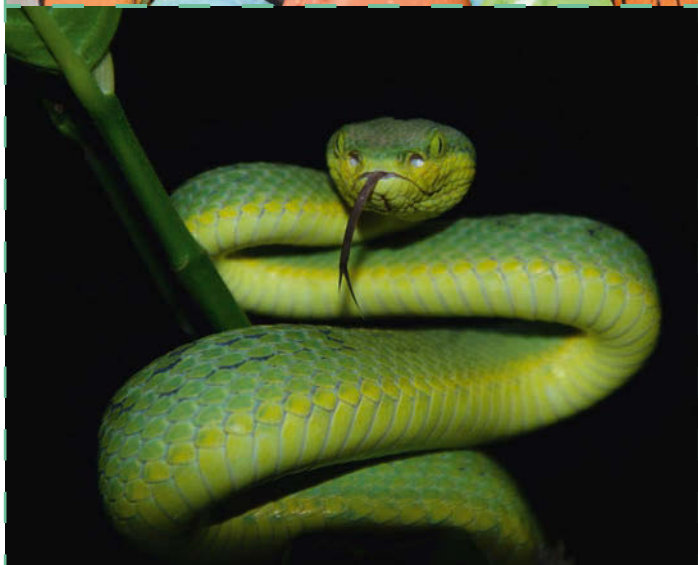
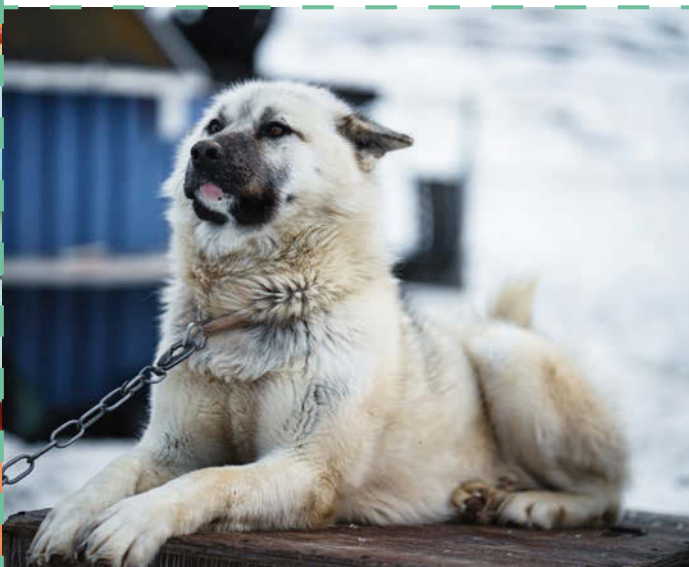
JA TAK! NEJ TAK!



Fotos: Ali Kobab, Annie Spratt, Atikah Akhtar, Dylan Shaw, Elizabeth Praetz, Frank Busch, Josephine Menge, Kyle Mackie, Mike Benna, Mockarooon, Mockup Graphics, Paul Bright, Piitannquaq Egede, Sagar Paranjape, Sticker Mule, Sven Brandsma

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

JA TAK! NEJ TAK!



Fotos: Ali Kobab, Annie Spratt, Atikah Akhtar, Dylan Shaw, Elizabeth Praetz, Frank Busch, Josephine Menge, Kyle Mackie, Mike Benna, Mockaroon, Mockup Graphics, Paul Bright, Piitannuqaq Egede, Sagar Paranjape, Sticker Mule, Sven Brandsma

VORES GRÆNSER

FORMÅL

*Eleverne kan tale om egne og andres grænser.
Eleverne har kendskab til vigtigheden af, at personlige grænser respekteres.*

MATERIALER

- ▶ Filmen "Vores grænser" på www.paarisa.gl,
- ▶ Arbejdsark eller USB stik.

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 "Vores grænser" på www.paarisa.gl eller USB stik. fælles for hele klassen.

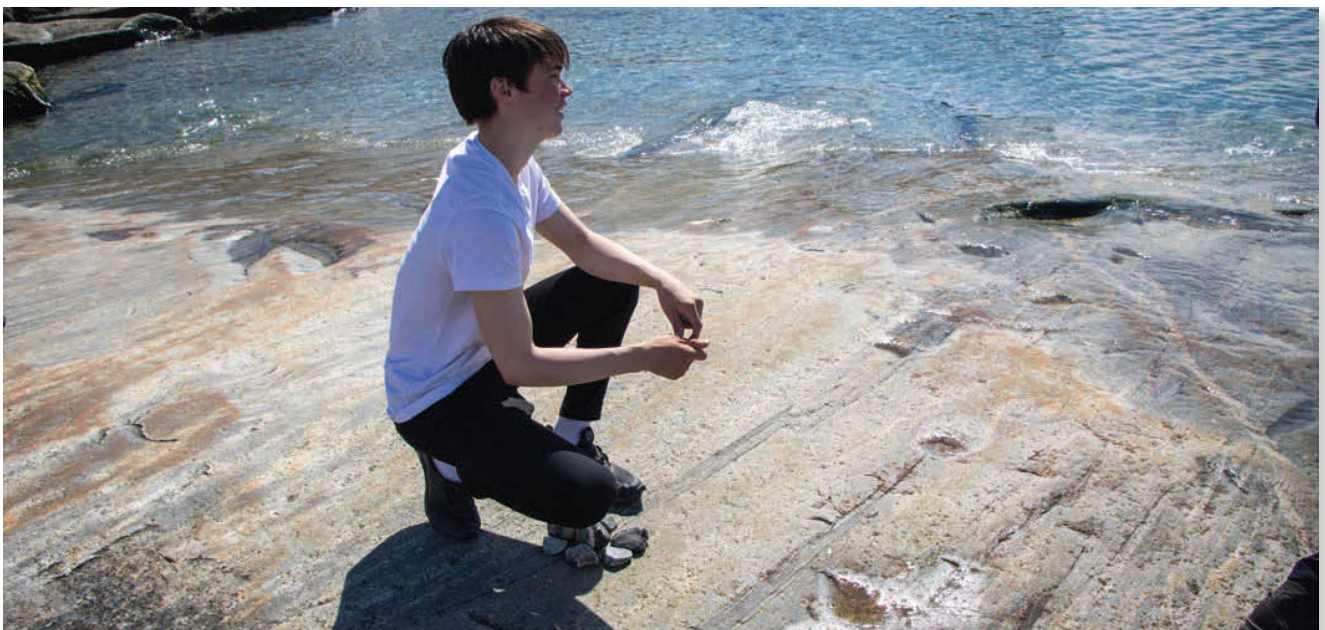
TRIN 3

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 fælleskab i grupperne finde svar på de spørgsmål, de finder på arkene. Spørgsmålene tager udgangspunkt i filmen.



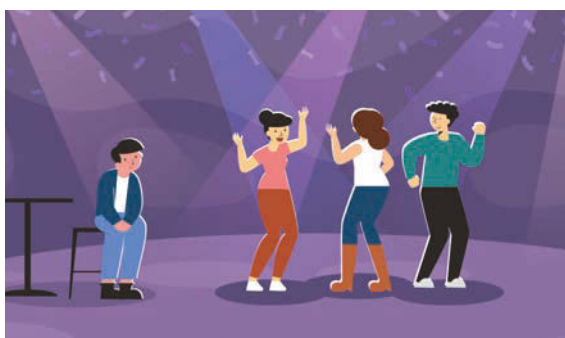
ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

VORES GRÆNSER



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 er 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 - TIL KOPIERING

VORES GRÆNSER



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 nogen-sinde 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?



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, uanset om de 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.

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

VORES GRÆNSER



HVORFOR ER DET VIGTIGT AT KENDE SINE EGNE OG ANDRES GRÆNSER?

- Nogle har ikke lyst til at fortælle det, hvis deres grænser er blevet overtrådt. Har I nogle bud på, hvorfor det kan være?
- Hvis man kender en, der virker bekymret eller ked af det, hvad kan man så gøre?
- Hvor kan man bede om hjælp, hvis man selv eller en ven har brug for hjælp?

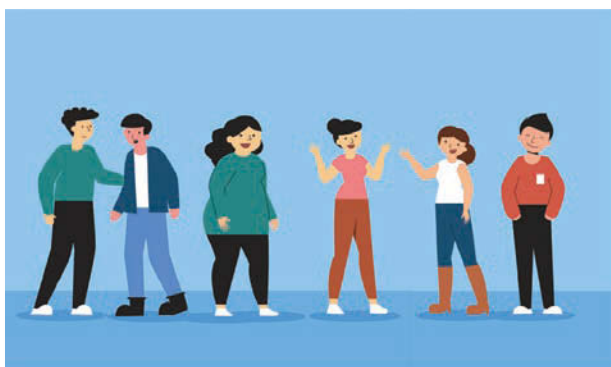


HVAD GØR MAN, NÅR GRÆNSER OVERSKRIDES?

- Nogle gange overtræder andre ens grænse, uden de ved eller opdager det. Det er vigtigt, at man siger fra, selvom man tror, at den anden bliver sur eller ked af det. Hvis man synes, det er for svært, skal man bede om hjælp til at få det sagt.
- Hvad kan man gøre, hvis man er i byen eller til fest, og der er en, der rører ved en, uden man har givet dem lov?
- Hvad kan man gøre, hvis en ven eller veninde bliver rørt ved mod deres vilje?
- Hvad kan man gøre, hvis man er sammen med nogen, som rører ved andre mod deres vilje?

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

VORES GRÆNSER



HVORDAN KAN VI HJÆLPE HINANDEN MED AT RESPEKTERE HINANDENS GRÆNSER?

Det er vigtigt, at alle ved, at der er noget, der hedder personlige grænser.

Det er vigtigt, at alle ved, at man ikke må gøre noget eller røre ved nogen uden at få lov.

Det er vigtigt, at ingen føler sig pressede til at sige ja til noget, de ikke kan lide.

Det er vigtigt, at alle ved, hvor de kan få hjælp.

- Hvordan kan vi hjælpes ad, så alle bliver gode til at kende disse regler?
- Har I forslag til nogle plakater, I kan hænge op på skolen?
- Hvad kunne der stå på sådanne plakater?



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.

GOD STIL ONLINE

FORMÅL

*Eleverne kan tage stilling til dilemmaer i situationer online.
Eleverne har kendskab til loven om billeddeling.*

MATERIALER

Arbejdsark.

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

Del arbejdsark 2 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.

Eleverne kan bruge arbejdsark 3 med teksterne "Det siger loven" og "God stil på nettet" til at formulere gode svar til dem, der har brug for hjælp.



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

GOD STIL ONLINE



ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

GOD STIL ONLINE

CASE 1

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 var der nogle, der havde lavet en side på Facebook, der hedder "For alle dem, der synes Hans er en nar". Og jeg ved jo godt, at det er mig. Hvad synes du, jeg skal gøre? Hilsen Hans

Hej Hans. Nu skal du høre, hvad jeg synes, du skal gøre...

CASE 2

Hej! Jeg var til en fest i lørdags, og jeg blev vist lidt fuld. Jeg kan huske, at der var nogen, der hev op i min trøje og tog billeder af min mave og bryster. 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 - TIL KOPIERING

GOD STIL ONLINE

CASE 3

I går var jeg til fest hos en fra klassen. Inden festen var jeg hjemme hos min veninde. Hendes bror havde købt en flaske vodka, og vi blev lidt fulde. Der var gang i den til festen, og jeg var først sent hjemme. Da jeg vågnede, kunne jeg ikke huske så meget fra festen og havde ondt i hovedet. På Instagram er der en, der har lagt en masse billeder op fra festen. Der er mange private billeder af mig, og folk har skrevet kommentarer om mig. På et af billederne hiver jeg op i min bluse og rækker tunge, og på et andet kysser jeg med en af drengene. Jeg vil ikke have de billeder på nettet!

Hvad skal jeg gøre?

Hilsen Ane

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

CASE 4

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

Hej Suulut! Her er mit råd...

ARBEJDSARK 3 - TIL KOPIERING

GOD STIL ONLINE

DET SIGER LOVEN

Når du bruger de sociale medier på nettet og sender billeder, er det vigtigt at kende til lovgivningen. Her kan du læse om loven og en række gode råd til god stil på nettet.

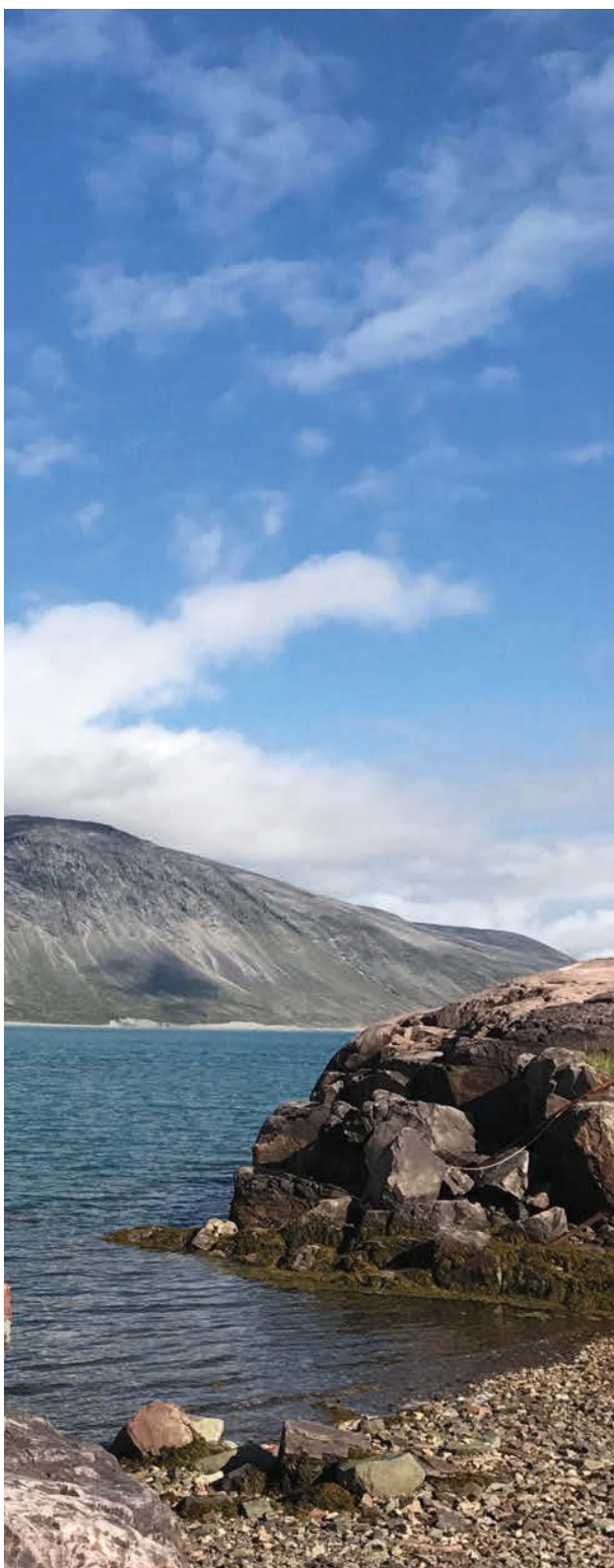
Det er eksempelvis ulovligt og strafbart:

- At tage billeder af andre i private situationer og lægge billederne på nettet eller sende dem til andre. Det kan for eksempel være at tage billeder til en fest, hvor nogen optræder helt eller delvist nøgne.
- At lægge private billeder af andre på nettet uden deres tilladelse.
- At bruge andre folks billeder på nettet uden deres tilladelse.
- At dele og videresende andre folks private billeder uden deres tilladelse.
- At skrive en grov løgn om andre på nettet
- At skrive private og følsomme oplysninger om andre på nettet uden deres tilladelse.

Sikkerchat.dk og "Når overgrebene går verden rundt – om billeder af seksuelle overgreb på børn og unge Red Barnet, 2015

ARBEJDSARK 3 - TIL KOPIERING

GOD STIL ONLINE



GOD STIL PÅ NETTET!

Når du bruger de sociale medier og nettet, er det en god ide at være opmærksom på, hvad du kan gøre for, at dit sociale liv på nettet bliver så trygt og godt som muligt, så du hverken overskrider dine egne eller andres grænser og rettigheder.

Du kan for eksempel:

- Indstille dine privatindstillinger på de sociale medier og de apps, du bruger, så dine personlige oplysninger er beskyttet bedst muligt.
- Tænke over, hvilke billeder du lægger på nettet eller sender til andre.
- Undlade at videresende andres billeder eller offentliggøre private billeder af andre uden deres tilladelse.
- Overveje hvordan det, du skriver, kan blive læst og opfattet af andre.
- Blokere og anmelde andre, der overskrider dine grænser på nettet.
- Tale med nogen om det, hvis du oplever ubehagelige ting på nettet.
- Undlade at være alene, hvis du møder en fra nettet.
- Tale med dine forældre eller andre voksne, du har tillid til, om hvad du ser og oplever på nettet
- Bruge forskellige passwords til forskellige profiler og holde dit password helt hemmeligt.
- Undlade at give personlige oplysninger til folk, du ikke kender
- Bruge din kritiske sans. På nettet kan du komme i kontakt med mennesker, som måske har grænseoverskridende hensigter bag en sød og imødekommende facade.

HVAD SKER DER HER?

FORMÅL

Eleverne kan tale om, hvordan man kan komme til at overskride andres grænser.

Eleverne kan komme med bud på, hvordan man får sagt fra.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Gulvplads

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om, hvordan man kan sige fra – og hvordan man kan holde øje med, om man overskrider andres grænser.

TRIN 2

Giv eleverne et print af illustrationen fra arbejdsarket hver, eller vis den på tavlen.

TRIN 3

Eleverne skal tale om, hvad der sker på billedet:
Hvem synes, det er sjovt? Hvem synes ikke? Hvorfor mon ikke? Hvad nu?

TRIN 4

Eleverne skal to og to lave et lille "teaterstykke", hvor de viser, hvordan situationen ændrer sig til noget godt. Det er vigtigt, du gør det tydeligt for eleverne, at de ikke skal efterligne situationen og nive hinanden bagi rigtigt.

Teaterstykket skal handle om, hvad der sker efter situationen på illustrationen: *Hvad skal pigen sige? Hvad skal drengen sige? Og hvad mon de aftaler eller finder ud af sammen? Hvordan ender det?*



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

HVAD SKER DER HER?



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
- ▶ 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.



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

HVAD NU?

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 PORNO

Ilik, Mininnguaq og Tuperna synes, det er sjovt at se porno sammen. På skolen snakker de ofte om, hvad de har set, og hvad det handlede om. Najaaraq og Suulut kan ikke lide at høre om det.
Hvad skal Najaaraq og Suulut gøre?

Slappe af, for det sker der vel ikke noget ved. _____

Gå ud af klassen, når de snakker om det. _____

Sige til Ilik, Mininnguaq og Tuperna, at de skal tale om det et andet sted. _____

Er der andre ting, Najaaraq og Suulut kan gøre? _____

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

HVAD NU?

CASE C. FOR FULDE

Aqqalu, Nukaaraq og Suulut går til fodbold sammen, og de ser hinanden meget i fritiden. Til en fest opstår der en situation, der er ubehagelig for Nukaaraq. Aqqalu og Suulut er blevet for fulde, og de er begyndt at bagtale en ung pige, der er meget fuld. De snakker om, hvorvidt de skal prøve at score hende. Hvad skal Nukaaraq gøre?

Lade som ingenting. _____

Lave sjov med det. _____

Sige til Aqqalu og Suulut, at de er gået over grænsen og prøve at stoppe dem. _____

Er der andre ting, Nukaaraq kan gøre? _____

CASE D. MERE END KYS

Aviaaja er rigtig glad for Mika, der er 5 år ældre end hende selv. De er begge glade for hinanden. En aften inviterer Mika Aviaaja ud på sneescootertur. Bagefter skal de hjem og se film. Det har hun glædet sig til. Da de kommer hjem, kan Aviaaja dog mærke, at Mika ikke kun ønsker at se film men vil noget mere. Aviaaja vil gerne kysse men ikke mere end det. Hvad skal Aviaaja gøre?

Skynde sig væk derfra. _____

Fortælle Mika, at hun er glad for ham og gerne vil kysse men ikke mere end det. _____

Prøve at tale om noget andet. _____

Er der andet, Aviaaja kan gøre? _____

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

HVAD NU?

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! _____

Spørge, om de skal kysse. _____

Vente og se, om den anden gør noget. _____

Er der andre ting, Hans kan gøre? _____

CASE F. TAGE PÅ 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?

Gøre gengæld og klappe drengene i numsen. _____

Prøve at holde sig væk, når de to drenge kommer. _____

Tale med en voksen på skolen om det. _____

Er der andre ting, Pipaluk kan gøre? _____

ARK TIL UNDERVISEREN

HVAD NU?

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 PORNO

Der er nogle, der synes, det er spændende at se porno, og det kan være sjovt og rart at tale om. Hvis man ikke selv har valgt at høre om porno, andres sex og ord, der har med sex at gøre, kan det gå over ens grænse. Det er meget forskelligt fra person til person, hvad man har lyst til at høre om. Har man lyst til at tale om sex med sine venner, skal man være sikker på, at dem man er omkring også har lyst til at tale eller høre om det.

CASE C. FOR FULDE

Det er vigtigt, at man ikke overtræder nogens grænser – og det er vigtigt, at man respekterer dem omkring sig, så alle kan sige ja eller nej. Det er ikke en undskyldning for at overskride andres grænser, at man er blevet meget fuld. Hvis man fx i byen eller til en fest ser, at nogen er ved at overskride andres grænser, skal man prøve at få det stoppet. Kan man ikke det selv, skal man bede om hjælp. Man kan også ringe til politiet, hvis man ikke selv kan stoppe det.

I denne case kan det også være en god idé, at Nukaaraq taler med sine venner næste dag. Han kan fortælle dem, at det ikke var okay, at de opførte sig sådan.



ARK TIL UNDERVISEREN

HVAD NU?



CASE D. MERE END KYS

Man må altid sige nej tak til kys, kram og sex. Uanset hvor meget man synes, at den anden regner med sex, så skal man altid selv have lyst også. Selvom man er begyndt at kysse, betyder det ikke, at man også skal have sex. Det er vigtigt, at man kigger på og taler med sin partner, så man ved, om det er rart for begge parter, det man laver. Det er kun sex, hvis begge er med på idéen.

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.

ARK TIL UNDERVISEREN

HVAD NU?



HVAD ER SEKSUELLE OVERGREB?

Seksuelle overgreb kan være mange forskellige ting. Det kan være rigtig svært at vide, hvad der er hvad. Voksne må gerne kramme, kysse og passe på børn – det er meget vigtigt, for at man har det godt. De må også gerne give gaver og kram. Men det må ikke være på en seksuel måde eller med forventning om at få noget igen. Der må ikke røres ved private dele på kroppen. Der skal ikke siges noget, der giver ondt i maven og bliver til en dårlig hemmelighed.

Seksuelle overgreb kan også begås af andre børn som for eksempel er ældre eller er i en position, der gør dem stærkere enten fysisk eller psykisk.

Et seksuelt overgreb kan være en voksen eller et ældre/større barn, der:

- rører ved et barns kønsdele
- vil have barnet til at røre eller sutte på den voksnes kønsdele
- kysser med et barn på en seksuel måde. Med tungen for eksempel.
- siger barnet er kæreste med den voksne
- har sex med et barn
- onanerer foran barnet
- viser pornofilm til et barn
- siger, at det er deres hemmelighed at barnet bliver rørt på private steder
- siger, at barnet jo godt kan lide det
- sender billeder af sig selv nøgen
- beder om billeder af barnets nøgne krop og kønsdele
- beder barnet om at gøre ting - og se på ting som har med sex at gøre
- truer barnet med, at det må ikke sige det til nogen

STOP - DET ER PRIVAT!

FORMÅL

Eleverne har kendskab til, hvad personlige grænser er. Eleverne bliver bevidste om, at grænser er forskellige.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Rød og grøn farveblyant.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om, at personlige grænser er forskellige fra person til person. Det skal handle om, at ens grænser kan være forskellige, alt efter hvem man er sammen med.

TRIN 2

Giv hver elev et arbejdsark med omridset af en krop. Sig til eleverne, at de skal tegne grønne cirkler der, hvor de er mest kildne.

TRIN 3

Eleverne skal nu se på deres sidemackers tegning og tale om: *Er der sat cirkler de samme steder? Har alle udfyldt ens? Hvorfor er der mon forskel?*

TRIN 4

Nu skal eleverne tage den røde og sætte krydser på de steder, som er private. Forklar eleverne, at private steder er der, hvor ikke alle må røre, uden først at have spurgt.

TRIN 5

Tal med eleverne om:

- Hvad betyder det, at noget er privat?
- Hvorfor er der forskel på, hvor man må røre hinanden?
- Hvem bestemmer, hvor man må røre hinanden?
- Er der forskel på, hvem der må røre private steder, og hvem der ikke må?
- Hvad kan man gøre, hvis nogen rører en de private steder, uden de har spurgt om lov?

KILLILIISA

Læs mere om seksuelle overgreb mod børn, og om hvordan du kan håndtere det, når en elev har været udsat for et overgreb i håndbogen Killiliisa.

Killiliisa er en håndbog til fagpersoner, der arbejder med børn. I bogen kan du læse om, hvordan du skal håndtere det, hvis du møder elever, der har været udsat for seksuelle overgreb. Du kan finde håndbogen her

www.paarisa.gl. Du kan enten få den tilsendt eller hente den som pdf.



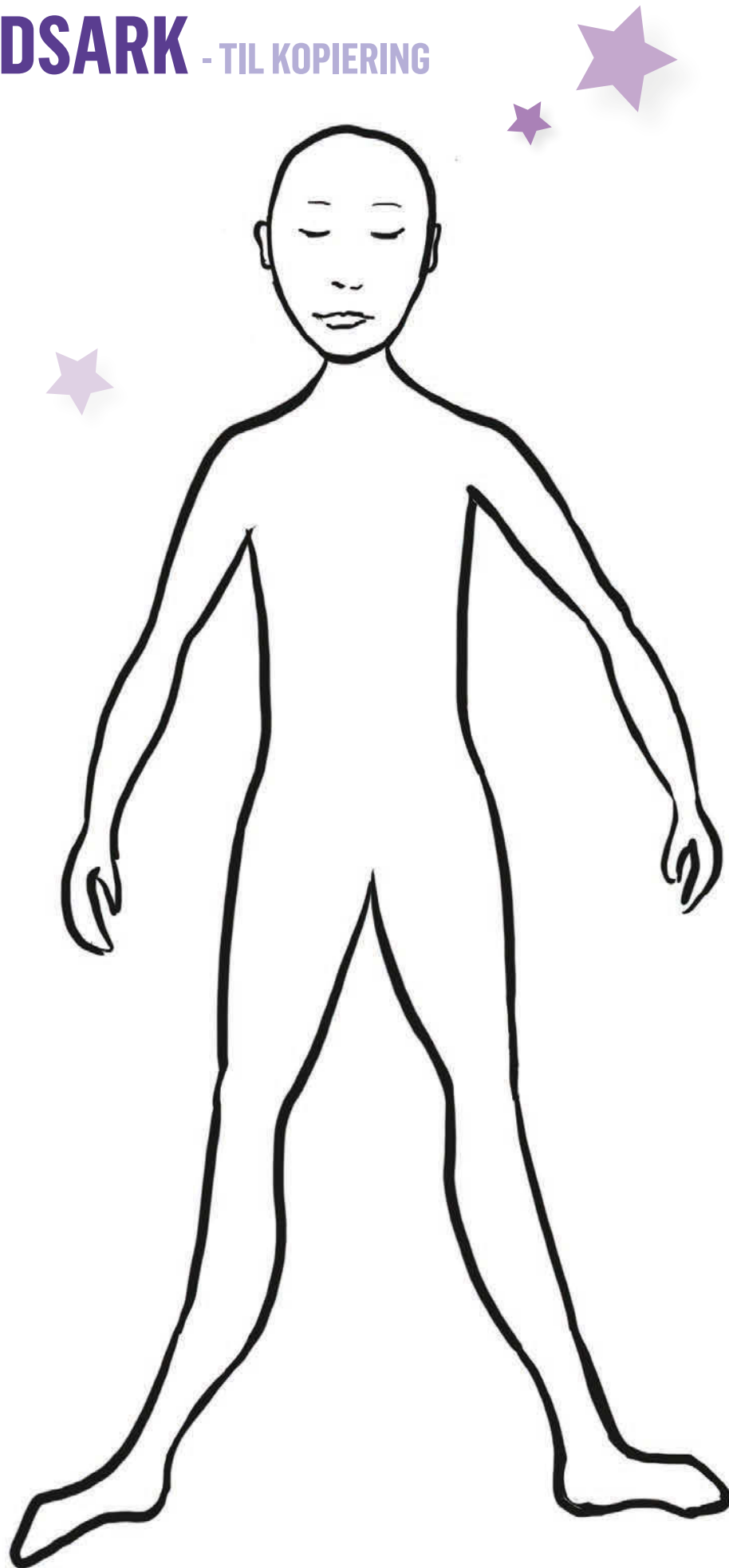
VI ANBEFALER

Når I taler om, hvad privat betyder, kan du hjælpe eleverne på vej ved at sammenligne det med at skrive i en dagbog, at være på toiletet eller at holde en hemmelighed.

I denne øvelse er det vigtigt, at du er opmærksom på, at elever kan reagere på øvelsen, hvis de har oplevet seksuelle krænkelse. Tal med de elever, der har brug for en snak, og følg herefter skolens procedurer for når et barn har været udsat for et seksuelt overgreb.

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

STOP - DET ER PRIVAT!



ER DU OK, MIKI?

FORMÅL

Eleverne kan beskrive, hvad et seksuelt overgreb er. Eleverne får kendskab til handlemuligheder, i forhold til hvad man kan gøre, hvis man oplever/har oplevet eller har kendskab til overgreb.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Sakse

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at I nu skal læse en novelle, der hedder "Er du okay, Miki?" og handler om det, man kalder seksuelle overgreb.

Sig til eleverne, at det er et vigtigt emne at tale om, men det er ikke altid lige rart at tale om, og at man derfor måske kan synes, at det er uhyggeligt at høre om. Forklar eleverne, at øvelsen om emnet er vigtig, for at I sammen kan tale om, hvordan man kan handle eller hjælpe. Er der elever, der ikke har lyst til at deltage, så fortæl klassen, at det er okay – og at eleverne kan tale sammen om det alene.

TRIN 2

Vurder, om eleverne skal læse novellen selv, i små grupper eller om du vil læse den højt for klassen. Alle tre måder er lige gode, men måske er din klasse bedst egnet til en af måderne.

TRIN 3

Når I læser novellen på arbejdsark 1, og når I er færdige med at læse, er det en god idé, at du holder øje med, om alle elever er okay. Hvis alle elever virker til at fortsætte, så lav en opsamling med klassen om novellens handling:

- Hvem handlede den om?
- Hvad skete der?
- Hvordan sluttede den?
- Hvorfor tror I, forfatteren har skrevet denne historie?
- Hvad betyder det, at noget er tabu?
- Er en novelle som denne her tabu? Hvis ja – hvorfor?

FORTSÆTTES



VI ANBEFALER

Det er vigtigt, at du forklarer eleverne, at overgreb ikke er barnets skyld, at det er ulovligt, og at man skal fortælle det til nogen, hvis man har oplevet det. Fortæl eleverne, at du gerne vil tale med dem, som har brug for en snak, og at du er klar til at hjælpe dem, der har brug for det.



ER DU OK, MIKI?

FORTSAT ØVELSESBEKRIVELSE

TRIN 4

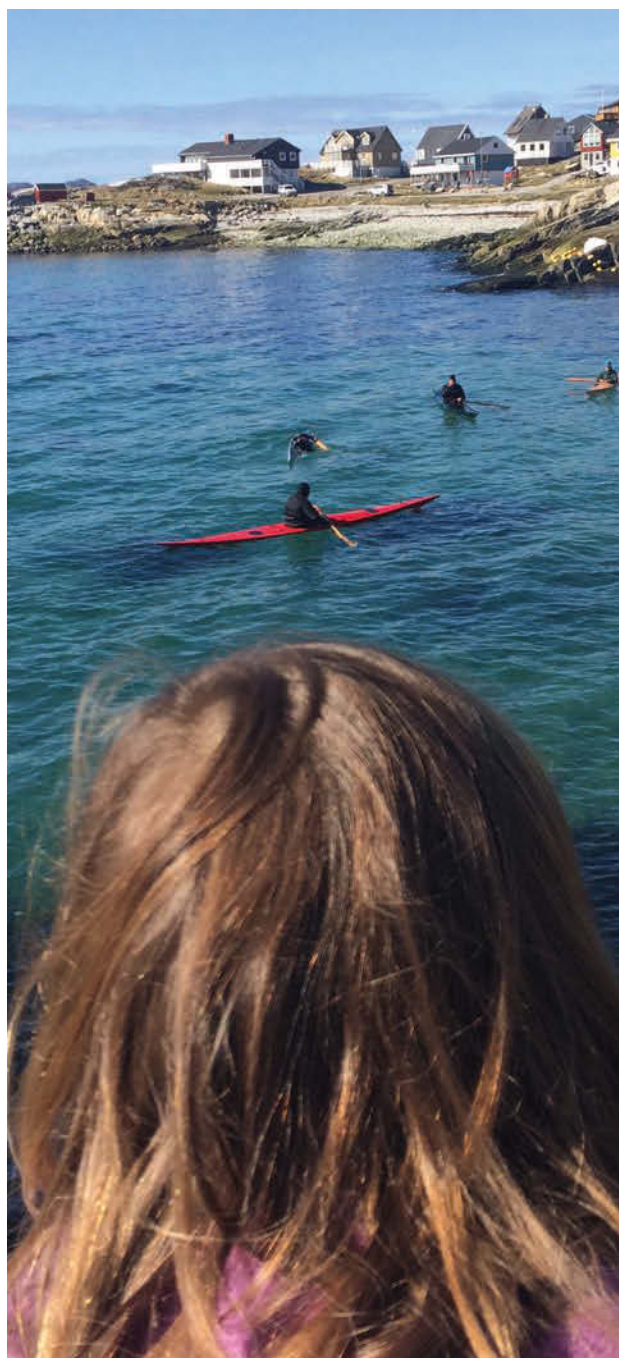
Del eleverne i mindre grupper og giv dem hver arbejdsark 2 med udsagn på. Sig til eleverne, at de skal klippe alle boksene med udsagn ud.

TRIN 5

Eleverne skal skiftes til at tage et kort op ad gangen og læse det højt. Herefter skal gruppen sammen komme frem til, hvorfor det er vigtigt for børn og unge at vide det, der står på kortet.

TRIN 6

Imens eleverne er i gang med øvelsen, kan du gå rundt imellem grupperne og hjælpe dem i gang, der måske synes, det er svært. Samtidig kan du holde øje med, om der er nogen, der har fået det dårligt. En god idé kan være at sige et par gange ud i klassen: *"Husk at I altid kan bede om en snak med mig – jeg er her for at hjælpe jer"*.



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

ER DU OK, MIKI?

Er du okay, Miki?

En novelle af Sofie Boysen

De andre på holdet hører en lys kvindestemme, som fortæller dem, hvordan de skal svømme. Men ikke Miki. Han hører lyden af noget uhyggeligt. Selv når hun ikke er der, selv når han er alene i sin seng om natten, kan han ikke lukke ørerne. Det er, som om hun sidder i hans hoved og griner.

Svømmelæreren har langt mørkt hår og har sat sit hår stramt bag på. Hun går med en skinger rød neglelak, som svider i øjnene. Og hun venter på ham i svømmehallen hver tirsdag kl 16:30, når han skal til træning.

Det var ikke hans idé at gå til svømning. Han er mere til fodbold. Men hans far mente, det var nødvendigt med svømning da de hvert år om sommeren sejler ind til fjorden. Dengang insisterede hans far på, at han hele tiden skulle have svømmevinger og en buttet vest på. Her til sommer – hvis han bliver dygtig nok til svømning – kan han smide svømmevingerne.

Så han møder op til svømning hver tirsdag. Det var ikke slemt i starten. Så skete det. Det, han ikke taler om. For tre tirsdage siden. Tre uger med mareridt om natten og dårlig samvittighed. Og han er stadig nødt til at møde op i dag. Til den store hal med en svingdør af glas, der opsluger ham og hans lille North Face sportstaske. Der lugter af klor og sure tæer i omklædningen. Duften får hans skuldre til at stivne. Han kan ikke se svømmelæreren. Desværre. Så kan han ikke holde øje med hende.

SIDE 1

ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

ER DU OK, MIKI?

Han går til omklædningsrummet. De andre drenge hyler. Slår ud med håndklæder efter hinanden. De fleste svømmer bedre end ham. Det var derfor, han gik hen til svømmelærerens kontor for 3 uger siden for at spørge, hvad han skulle gøre bedre.

Han stopper sig selv, før han tænker det besøg til ende. Han vil ikke tænke på det.

Tager mekanisk sine badebukser på under bruseren. De skal smøre sig ind i desinficerende sæbe. Han skynder sig, så han ikke er nøgen for længe.

Ud til hallen. Pipaluk smiler og vinker til ham. Hun har en lyserød badedragt på. Miki kigger ned i jorden. De har leget meget i vandet, ham og Pipaluk. Han er en af de eneste drenge, som stadig er på det lave vand. De plejer at plaske rundt og trække hinanden ned under overfladen. Men det har han ikke lyst til nu.

Svømmelæreren fløjter. En skinger lyd, som skærer i luften. Så råber hun: "Hvis I alle sammen samles heroppe!"

Han har på fornemmelsen af, at hun kigger på ham. Han sørger for hele tiden at kigge ned i jorden, mens de stiller op.

Så begynder svømmelæreren at snakke. Hun plejer bare at dele holdene op og sætte i gang med opvarmningen. Men denne gang siger hun: "Jeg tror, endnu én er klar til det dybe vand! Miki, kom med!"

Miki stivner. Så ryster han på hovedet.

"Du er ellers blevet meget bedre, Miki. Jeg tror, du er klar til en udfordring."

Miki ryster igen på hovedet.

Nogen prikker ham i siden. Pipaluk. "Ej, Miki, du skal da gøre det!" hviner hun.

SIDE 2

ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

ER DU OK, MIKI?

Han skubber til hende. Lidt for hårdt. Hun vælter ind i Aqqalu, som heldigvis retter hende op. Svømmelæreren siger ikke noget. Men Pipaluk ser såret på ham. Han er ved at åbne munden for at sige undskyld, men hun er allerede henne ved kanten af bassinet og springer i. Hele holdet har delt sig. De gode er på vej til det dybe vand. Han står ved det lave vand og kigger efter Pipaluk. Nu er hun en sløret skikkelse, som dykker ned under overfladen. Han burde sige undskyld og forklare. Men han kan jo ikke sige, at han er bange for svømmelæreren. En svømmelærer er jo bare én med fløjte og kraftige lår, som man gør grin med. En man ikke er bange for.

"Nå, Miki, er du så bange for vandet, at du heller ikke vil hoppe i den lave ende?" Det er svømmelærerens stemme, og så mærker han hånden på sin skulder. Ud af øjenkrogen kan han skimte den røde neglelak. Hånden sender is ned gennem hans krop, al luft stopper, og han husker alt for tydeligt, hvad der skete i kontoret, han suges ind i fortiden og står igen der op ad væggen, mens hun nærmer sig. "Jeg er nødt til lige at undersøge dine ben for at se, om det er gode svømmeben, Miki." Hendes fingre er kolde, mens de glider over hans ben, de glider højere op og rundt om hans brystkasse, masserer hans skuldre. "Det er rart at få lidt massage, ikke, Miki?" siger hun, og det er første gang, Miki opdager, det skræmmende der lurer i den stemme.

Miki river sig løs fra hånden og fra fortiden, der spiller i hans hoved. Han løber væk fra hende, hen til vandet, til sikkerheden.

Plask!

Under vandet forsvinder alle andre lyde, og hun kan ikke nå ham. Men han kan ikke gemme sig nede i vandet for evigt. Da han kommer op efter luft, står hun i vandkanten og ser på ham.

De svømmer frem og tilbage, frem og tilbage i det lave vand. Miki koncentrerer

ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

ER DU OK, MIKI?

sig om at svømme. Det er han ret god til. Til sidst får de et kvarter til at lege. Denne gang leger Pipaluk med Noah. Miki står i hjørnet af bassinet og føler sig dum. Men han tør ikke stå stille. Tænk, hvis svømmelæreren hopper i vandet for at lege med ham. Han tager en rød bold, smider den lidt væk og svømmer hen til den. Den bølger op og ned i vandet. Det er et okay liv, sådan at være en bold.

"Så skal I op!"

Alle bevæger sig over imod stigen, hvor svømmelæreren står. De andre drenge griner på vejen og smider plastiklegetøj efter hinanden. Miki knuger bolden ind til sig. Han tager den med sig op og lægger den på plads. Pludselig får han lyst til at tage den med ind i omklædningsrummet. Men det er sådan en barnlig tanke. Det må man ikke.

Han henter sit håndklæde på bænken og svøber det om sig. Da han vil gå mod omklædningsrummet, spærrer svømmelæreren vejen. "Miki, hvorfor vil du ikke være med på det gode hold?"

Miki kommer til at se hende i øjnene et kort sekund, for han fæstner blikket på hendes knæ. Men det er nok til, at han overvældes af skam. Igen husker han kontoret uden at ville det. Han gik ud derfra for flere uger siden, men hvorfor føles det, som om han stadig er der?

"Nej, du har flotte muskler," siger svømmelæreren, og hendes stemme er lavere nu, lidt hæst. Der er vokset klør og pels på den. "Faktisk en perfekt svømmekrop. Og sikke nogle bagmuskler!" Det giver et sæt i ham, da hun klasker ham i bagdelen og klemmer om hans baller. "Det er dem her, du skal bruge. Så bliver du en ordentlig svømmer!" Han tænker, det må være en fejl, da hendes hænder fortsætter med at famle over hans krop, og hvorfor dér, hvorfor rører de lige DÉR, det kan da ikke have noget med svømning at gøre, men hun tager ikke hænderne væk, hun tager dem ikke væk.

SIDE 4

ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

ER DU OK, MIKI?

"Miki, hører du overhovedet efter?" Den uhyggelige stemme kradser i hans ører, og han ved, at han kommer til at græde lige om lidt, foran hende, foran Pipaluk, foran alle, og det må han ikke, det må han bare ikke!

Han løber forbi hende, så hurtigt, at hun ikke når at reagere, han løber hen ad de glatte fliser, mens Pipaluk råber forskrækket, ind i omklædningsrummet, forbi nogle drenge, der vasker sig af, han løber, løber, løber ...

"Miki!"

Det er ikke den uhyggelige stemme, der får ham til at stoppe foran svømmehallen. Det er hans far, der står foran bilen og ser forvirret ud. "Hvorfor har du kun badebukser på, Miki?"

Miki står helt stille, mens han mærker, at svømmehallen ikke omgiver ham mere. At han fandt en vej ud.

"Jamen, Miki, du græder jo." Hans far sætter sig på knæ foran ham og trækker ham ind i et knus. Pludselig kommer tårer ud, som har været skubbet så langt væk, at Miki troede, de var forsvundet. Men hans far bliver ikke sur. Han holder bare om Miki.

"Er der nogen, der mobber dig? Du har også været så stille på det sidste." Farens stemme brummer ved hans øre.

Miki snøfter. "Jeg vil så gerne med til fjorden til sommer, far."

"Selvfølgelig! Det gør vi jo sammen!" Faren lyder forvirret. Han lader sin hånd løbe gennem Mikis hår. "Hvorfor tror du, du ikke vil komme med?"

Miki tøver. Han kan ikke fortælle, at han syntes, det er flovt, at svømmelæreren har rørt ved hans krop. Det er jo sådan noget, der hører med til svømning, og

ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

ER DU OK, MIKI?

man skal lære at svømme for at være voksen og komme med ud på fjorden uden svømmevinger. Men han kan ikke lide det. Han kan ikke lide det.

"Kan jeg gå på et andet svømmehold?" siger han endelig. "Med en anden lærer?"

Faren rynker brynene. "Hvad er der galt med hende, du har nu?"

Miki svarer ikke, men en kuldegysning løber gennem ham.

"Kom nu, Miki. Hvad har hun gjort?"

Miki ryster bare på hovedet.

Faren rejser sig op. "Nu henter jeg dine ting. Og så kommer vi til bunds i det her. Sæt dig over i bilen, Miki."

Mens han sidder i bilen og småfryser og mærker vandet klistre til kroppen, aftaler han med sig selv, at han ikke vil sige noget. Hvis faren lader ham skifte hold, så kommer alting til at gå. Så kommer han aldrig til at se svømmelæren igen. Måske heller ikke Pipaluk, men sådan er det. Han skal bare blive ved med at insistere på at skifte hold. Så vil den uhyggelige stemme tie stille i aften, når han skal sove.

Det er først, da de ser en fantasyfilm om aftenen, at Miki kommer i tanke om noget. At det godt kan være, han slipper for hende. Men hun er stadig i svømmehallen sammen med mange andre børn.

"Jeg er nødt til at dræbe monsteret," siger helten i filmen til heltinden, sådan en pæn, mørkhåret pige, der minder lidt om Pipaluk. "For os alle sammen."

Miki sætter skålen med slik fra sig. Sukkeret klæber til hans gane.

"Er du okay, Miki?" spørger faren. Han har ikke fulgt særlig meget med i filmen. Han har bare kigget på Miki og håbet på at se et smil på sin drengs ansigt.

SIDE 6

ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

ER DU OK, MIKI?

Miki vender sig mod faren. Han kan igen mærke tårer, der kæmper for at komme ud. Men han er ikke længere flov. Det er ikke ham, der har skabt tårerne. Det er svømmelæreren.

Og det eneste, der kan stoppe hende, er ord.



SIDE 7

ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

ER DU OK, MIKI?



Voksne må ikke være kæresten med børn

Det er vigtigt at vide, fordi...

Overgreb kan godt begås af nogen, barnet kender, og ellers godt kan lide

Det er vigtigt at vide, fordi...

Hvis et barn har været udsat for et seksuelt overgreb, så kan det være svært at få det sagt. Det kan være en god idé at tage en ven med, når man skal sige det til en voksen.

Det er vigtigt at vide, fordi...

Hvis en hemmelighed gør en ked af det og giver en ondt i maven, er det en dårlig hemmelighed, og så skal den fortælles.

Det er vigtigt at vide, fordi...

Selvom et barn har været udsat for et overgreb for længe siden, er det stadigvæk alvorligt og forbudt. Man kan altid fortælle om det, også selvom det er længe siden.

Det er vigtigt at vide, fordi...

ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

ER DU OK, MIKI?



Det er aldrig barnets skyld, hvis det bliver udsat for seksuelle overgreb

Det er vigtigt at vide, fordi...

Nogle siger til barnet, at det skylder seksuelle ydelser, fordi det for eksempel har fået penge eller gaver. Uanset hvor mange gaver barnet har fået, skylder det aldrig den voksne noget seksuelt

Det er vigtigt at vide, fordi...

Barnet kan få at vide, at det er barnets egen skyld, selv om det aldrig nogensinde kan være barnets skyld.

Det er vigtigt at vide, fordi...

Selvom den voksne siger, at barnet ikke må sige det til nogen, skal man alligevel sige det til en anden voksen, for eksempel ens lærer. Selvom man er bange for, om den voksne bliver vred eller ked af det, skal man fortælle om det alligevel. Man kan også ringe til Tusaannga.

Det er vigtigt at vide, fordi...



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 UNDERVISEREN

ER DU OK, MIKI?

Voksne må ikke være kæresten med børn

Det er vigtigt at vide, fordi nogle voksne fortæller barnet, at de rigtig godt kan lide dem, og at de er hemmelige kæresten. Det er svært at vide, hvad der er rigtigt og forkert, når man er et barn, men voksne må ikke være kæresten med børn.

Overgreb kan godt begås af nogen, barnet kender og ellers godt kan lide

Det er vigtigt at vide, fordi voksne der begår overgreb kan ofte være nogen i barnets familie eller gode venner i familien. Den der begår overgreb kan godt være flink og rar men pludselig ændre sig, når de er alene med barnet.

Hvis et barn har været udsat for et seksuelt overgreb, så kan det være svært at få det sagt. Det kan være en god idé at tage en ven med, når man skal sige det til en voksen

Det er vigtigt at vide, fordi det er hårdt at gå med sådanne oplevelser alene. Det kan være svært at få taget sig sammen til at få det sagt. Måske kan det hjælpe at fortælle det til en ven eller en veninde først, og så kan I sammen fortælle det til en voksen. Barnet skal vide, at alle godt kan forstå, at det er svært at få det sagt, men at det også er rart at få det sagt.

Hvis en hemmelighed gør barnet ked af det og giver dem ondt i maven, er det en dårlig hemmelighed, og så skal den fortælles

Det er vigtigt at vide, fordi mange kan gå med en dårlig hemmelighed så længe, at det efterhånden føles helt normalt, fordi man måske næsten ikke kan huske, hvordan det er uden at have en dårlig hemmelighed. Mange børn blive rigtigt gode til at dække over deres dårlige hemmelighed, så ingen opdager det.

Selvom et barn har været udsat for et overgreb for længe siden, er det stadigvæk alvorligt og forbudt. Man kan altid fortælle om det, også selvom det er længe siden

Det er vigtigt at vide, fordi hvis man har været udsat for et overgreb, uanset om det er sket én gang eller mange gange – om det er i går eller for mange år siden, så er det stadig lige alvorligt. Man har brug for nogen at snakke med, hvis man har været udsat for et seksuelt overgreb. Man kan få hjælp til at få det bedre, hvis man får det fortalt.

ARK TIL UNDERVISEREN

ER DU OK, MIKI?

**Det er aldrig barnets skyld,
hvis det bliver udsat for seksuelle overgreb**

Det er vigtigt at vide, fordi mange børn får at vide af den, der begår overgreb, at det er deres egen skyld. Det kan være svært, når man er barn at sige fra, når en voksen siger sådan noget.

**Nogle siger til barnet, at de skylder dem seksuelle ydelser,
fordi de for eksempel har fået penge eller gaver. Uanset hvor mange gaver
barnet har fået, skylder de aldrig den voksne seksuelle ydelser.**

Det er vigtigt at vide, fordi nogle fortæller børnene, at den og den gave skal afbetales – eller også bruges gaver som belønning. Det er en måde at holde barnet medansvarligt på, og det er meget forkert.

**Barnet kan få at vide, at det er barnets egen skyld,
selvom det aldrig nogensinde kan være barnets skyld.**

Det er vigtigt at vide, fordi ved at sige til barnet at de bare kan lade være med at "gøre sådan" eller se "sådan ud", så kan barnet komme til at tro, at det er deres egen skyld.

**Selvom den voksne siger barnet ikke må sige det til nogen - skal man sige det
alligevel til en anden voksen, for eksempel ens lærer.**

**Selvom man er bange for, om den voksne bliver vred eller ked af det, skal
man fortælle om det alligevel. Man kan også ringe til Tusaannga.**

Det er vigtigt at vide, fordi det kan være rigtig svært at komme ud med det og fortælle, hvad der er sket. Man kan forestille sig alt muligt. At ingen tror på en, at den voksne vil straffe en, at mange bliver kede af det. Når den voksne siger, at barnet ikke må sige noget, så er der mange børn, der ikke siger noget, fordi det jo er de voksne, der bestemmer.

LAD OS TALE OM DET

FORMÅL

Eleverne får kendskab til handlemuligheder, hvis de selv eller en de møder, har været udsat for overgreb eller vold.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Gulvplads

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om, hvordan man kan hjælpe, hvis man har en ven, der har det svært og måske går med en dårlig hemmelighed. Fortæl eleverne, at der også i øvelsen her er mulighed for at bede om en snak.

Eleverne skal også vide, at de gerne må huske og bruge aftalen fra det trygge rum og bede om ikke at deltage men blot lytte med.

TRIN 2

Sæt eleverne i grupper med 3-4 i hver. Giv hver gruppe et arbejdsark.

TRIN 3

Bed eleverne læse arbejdsarket sammen i grupperne.

TRIN 4

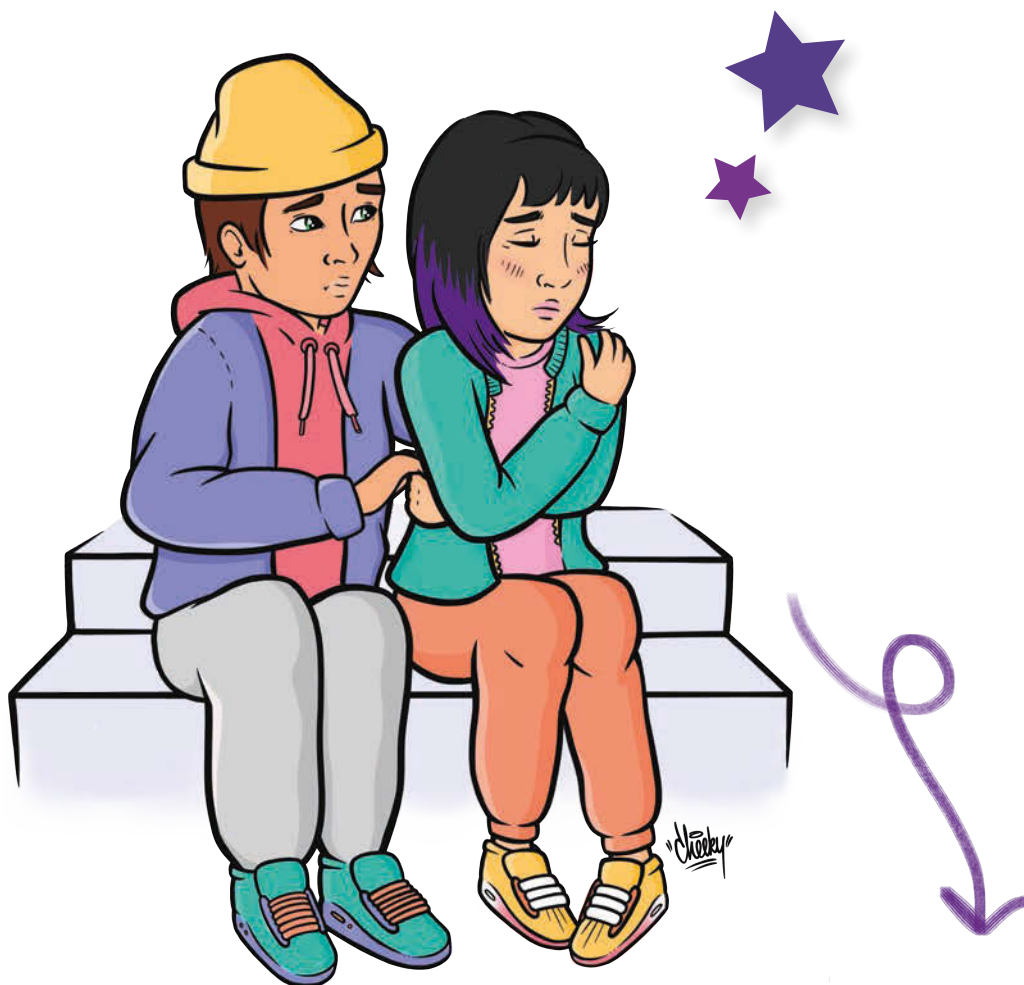
Sig herefter til grupperne, at de skal tale om teksten om Mininnguaq og Eila.

Du kan fx sige: *"I har på fornemmelsen, at pigens tristhed skyldes, at hun har oplevet noget, der har overskredet hendes grænser. Hun har måske en hemmelighed, som giver hende ondt i maven og har noget hun ikke kan få sagt. Hvordan kan man hjælpe pigen? Hvor skal man søge hjælp?"*



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

LAD OS TALE OM DET



TUSAANNGA

ANONYM RÅDGIVNING

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.

MININGUAQ OG EILA

Mininnguaq og Eila er gode venner og har været det, siden de var små. De har altid været gode til at snakke sammen.

På det sidste har Mininnguaq lagt mærke til, at Eila er blevet mere indelukket, og at hun opfører sig anderledes. Eila har ikke på samme måde øjenkontakt og undgår Mininnguaq. Mininnguaq fornemmer, at der er sket noget. Han vil gerne snakke med hende, men det er svært at komme i kontakt med hende.

Hvad kan han gøre?





KROPPEN

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

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

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

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

HVAD BRUGER VI KROPPEN TIL?

FORMÅL

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

MATERIALER

- ▶ Kridt
- ▶ Tavle

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

TRIN 2

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

TRIN 3

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

VI ANBEFALER

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



DEN PERFEKTE KROP

FORMÅL

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

Eleverne kan tale om kropsidealer gennem tiden.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Gulvplads.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

TRIN 2

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

TRIN 3

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

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

TRIN 4

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

TRIN 5

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

TRIN 6

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

TRIN 7

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

FORTSÆTTES



DEN PERFEKTE KROP

FORTSAT ØVELSESBESKRIVELSE



TRIN 8

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

TRIN 9

Spørg nu eleverne:

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

TRIN 10

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

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

TRIN 11

Spørg eleverne:

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

TRIN 12

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

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

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

DEN PERFEKTE KROP



PUBERTET - HVAD SKER DER?

FORMÅL

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

Eleverne bliver bevidste om, at kroppe udvikler sig forskelligt.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Blyanter

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

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

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

TRIN 2

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

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

TRIN 3

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

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



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

PUBERTET - HVAD SKER DER?



Skæg



Hår under armene

Hår på kønsdelene

Penis vokser

Testikler vokser og kan danne sæd

Bryster

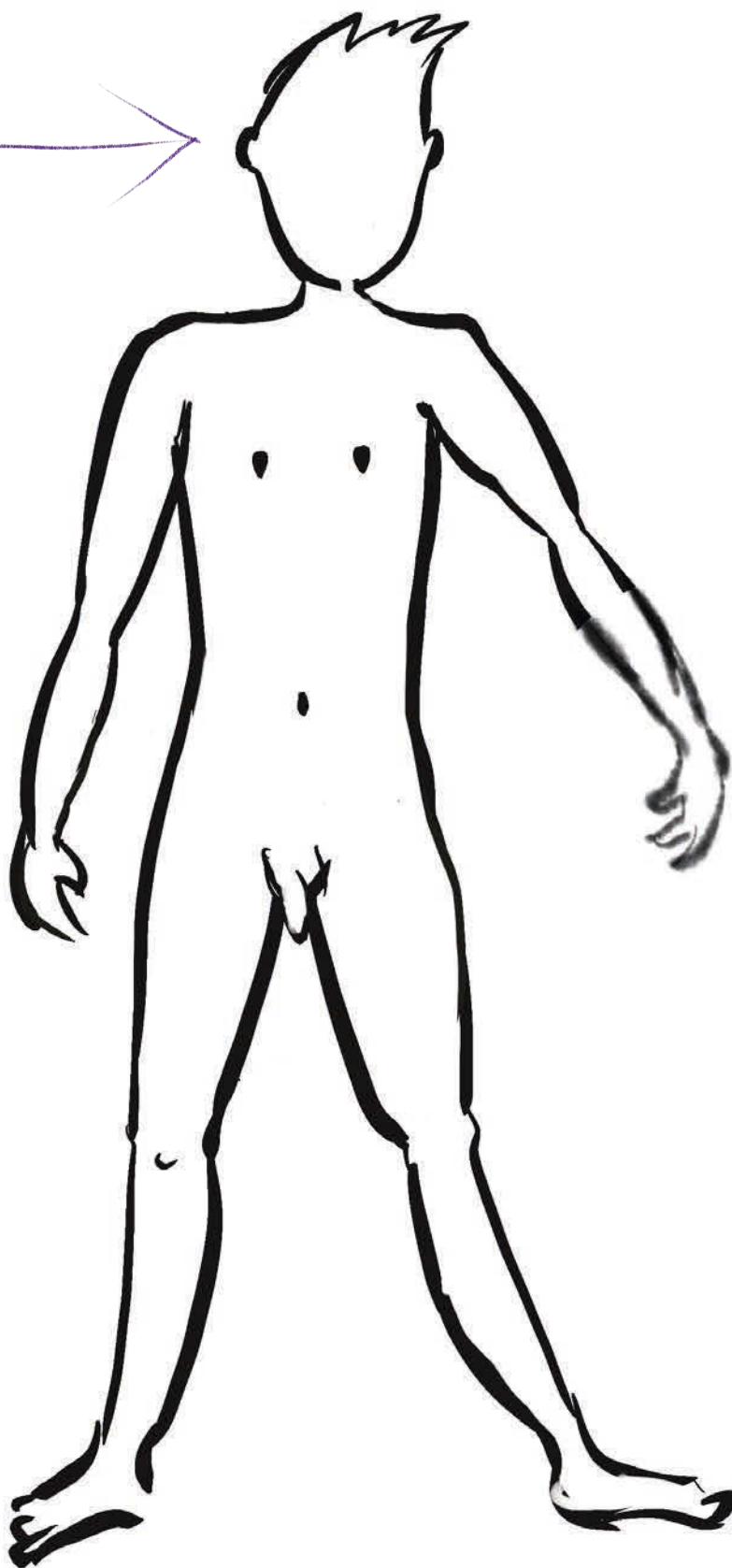
Stemme bliver dybere

Sved begynder at lugte

Strækmærker

Bumser

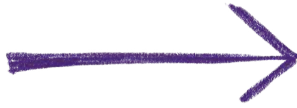
Humørsvingninger



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

PUBERTET - HVAD SKER DER?

Mere hår i ansigtet



Hår under armene

Hår på kønsdelene

Menstruation

Kønslæber vokser

Bryster vokser

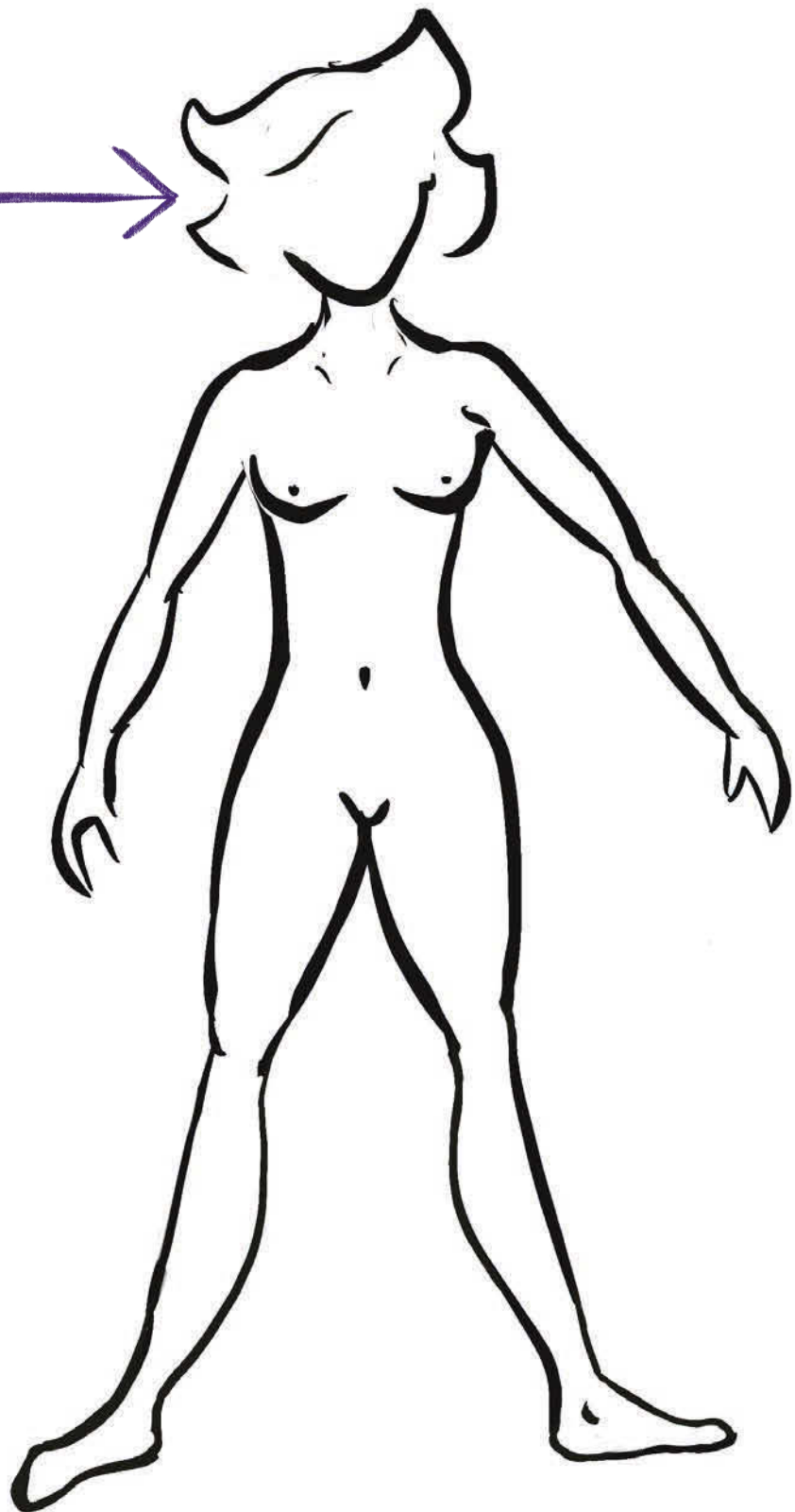
Udflåd fra skeden

Sved begynder at lugte

Strækmærker

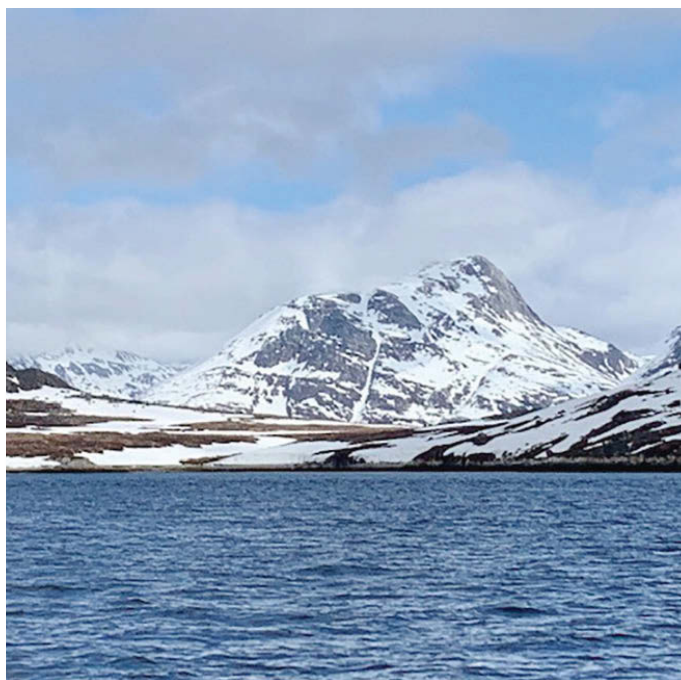
Bumser

Humørsvingninger



ARK TIL UNDERVISEREN

PUBERTET - HVAD SKER DER?



FORANDRINGER I PUBERTETEN

Hår i ansigtet

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

Hår under armene og på kønsdele

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

Penis, testikler og kønslæber vokser

Kønsdelene bliver større, og det gælder både drenge og piger

Bryster

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

Stemmen bliver dybere

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

Sved begynder at lugte

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

Strækmærker

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

Bumser

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

Humørsvingninger

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

SANDT ELLER FALSK

FORMÅL

Eleverne har kendskab til kroppens forandringer i puberteten.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Sakse

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

TRIN 2

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

TRIN 3

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

TRIN 4

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

TRIN 5

Spørg til sidst eleverne:

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



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

SANDT ELLER FALSK



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

SANDT ELLER FALSK



ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

SANDT ELLER FALSK

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

ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

SANDT ELLER FALSK

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

DET FORNEDEN

FORMÅL

*Eleverne ved, hvordan kønsdele ser ud.
Eleverne udvikler deres sprog til at kunne beskrive forskellige dele af kønsdele.*

MATERIALER

Arbejdsark.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

TRIN 2

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

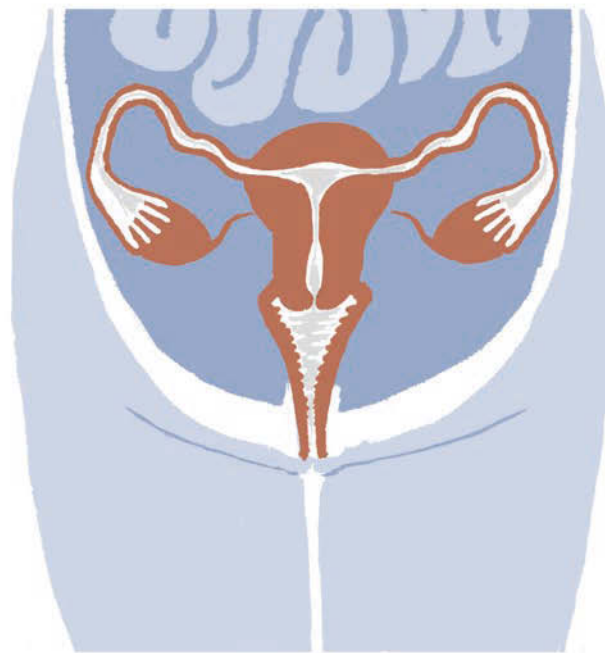
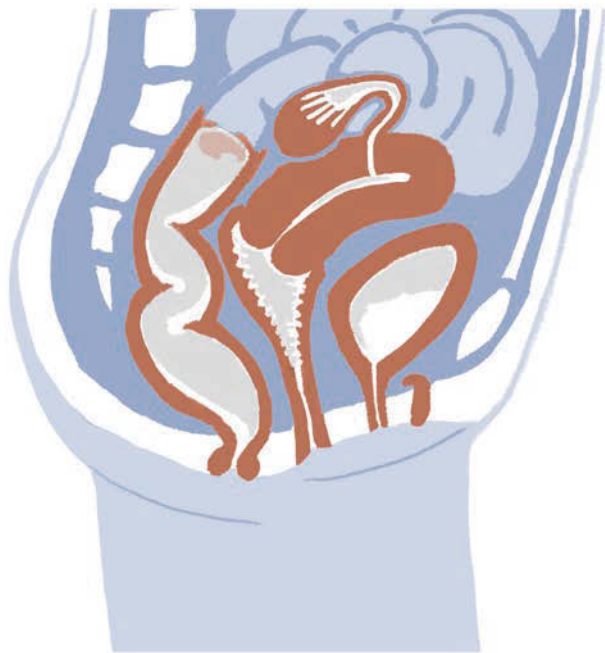
TRIN 3

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



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

DET FORNEDEN



LIVMODER

SKEDE

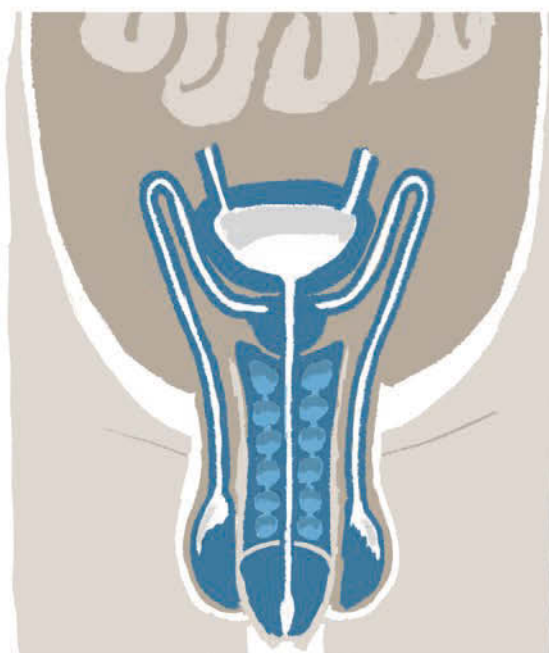
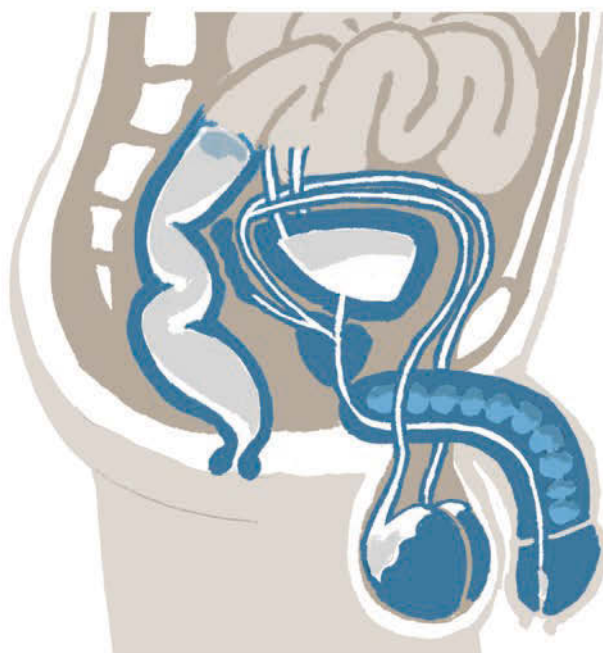
URINBLÆRE

ÆGGESTOK

ENDETARM

ÆGGELEDER

KLITORIS



SVULMELEGEMER

SÆDLEDER

TESTIKEL

URINRØR

URINBLÆRE

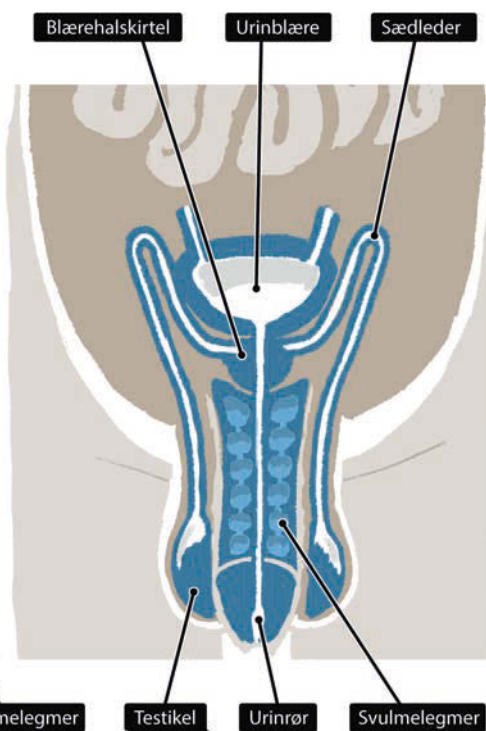
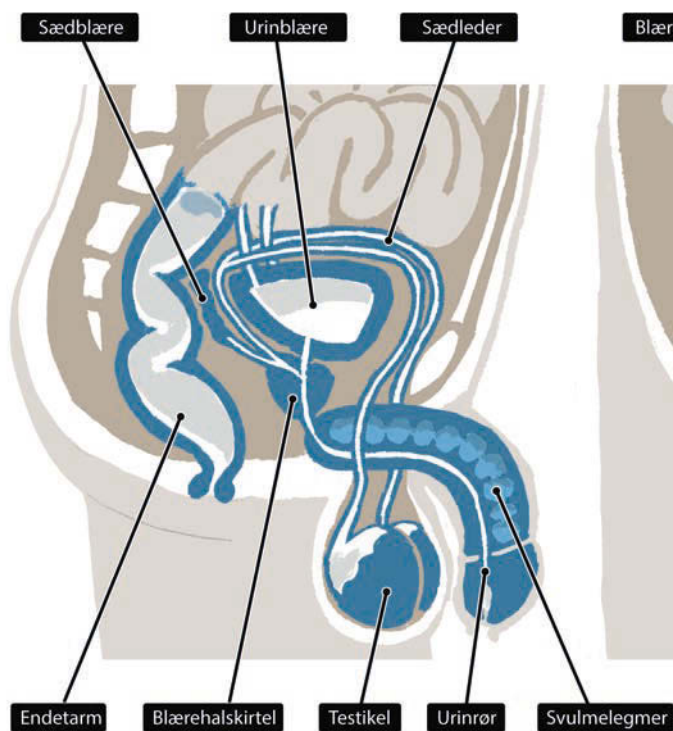
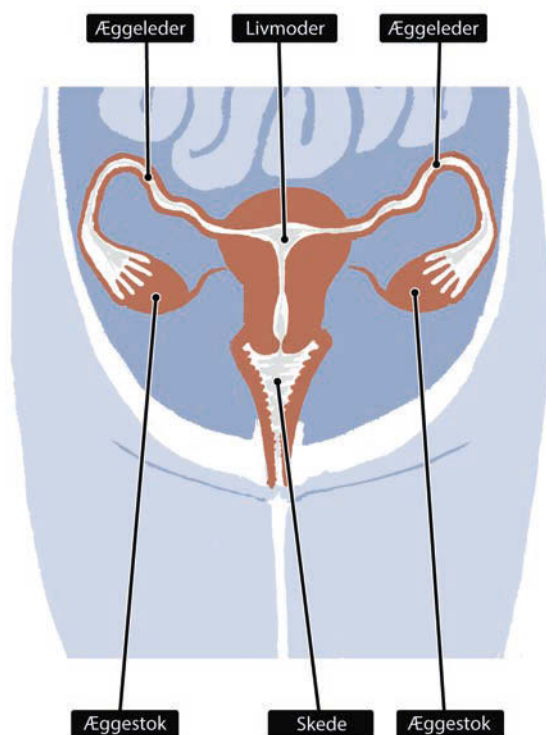
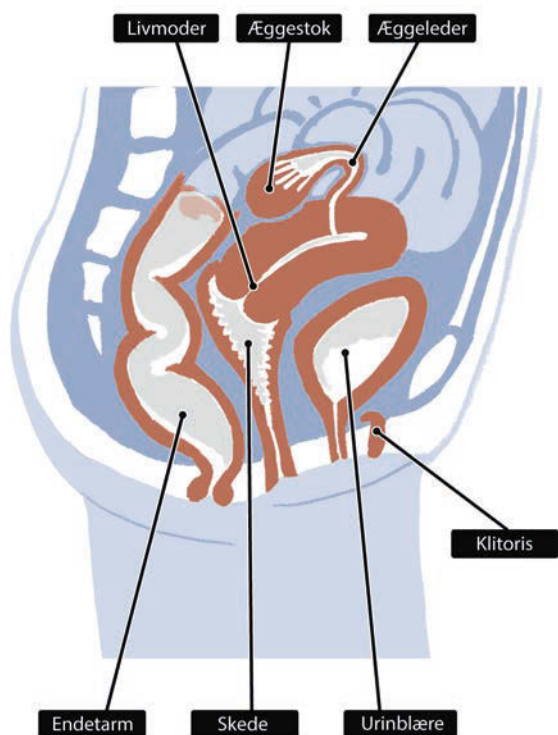
BLÆREHALSKIRTEL

SÆDBLÆRE

ENDETARM

ARK TIL UNDERVISEREN

DET FORNEDE



MENSTRUATION - HVAD ER DET?

FORMÅL

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

MATERIALER

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

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

TRIN 2

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

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

TRIN 3

Gennemgå svarene samlet i klassen, når alle er færdige.

TRIN 4

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

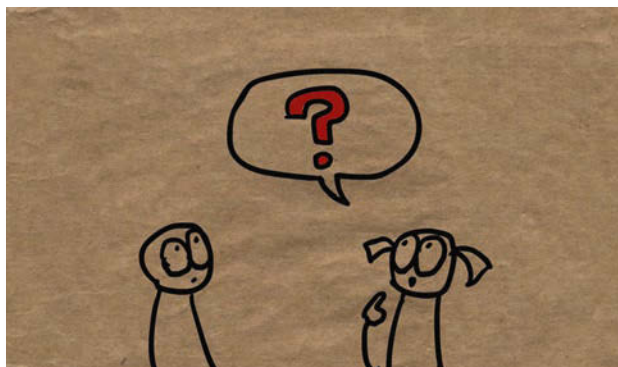
TRIN 5

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

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

TIPS TIL UNDERVISEREN

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



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

MENSTRUATION - HVAD ER DET?

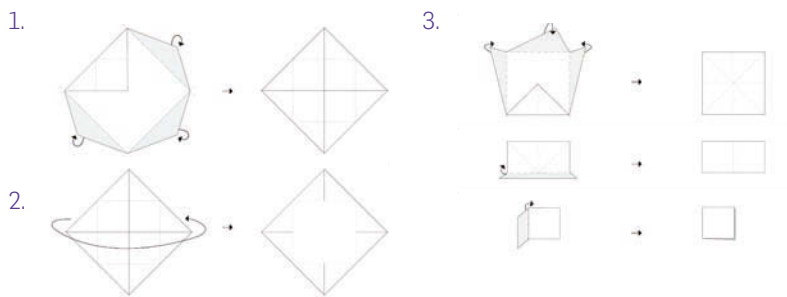


ARBEJDSSPØRGSMÅL

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

ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

MENSTRUATION - HVAD ER DET?



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

MYTEN OM MØDOMMEN

FORMÅL

Eleverne har viden om, hvad mødommen og kønskranen er.

MATERIALER

Arbejdsark med tegneserie.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

TRIN 2

Skriv MØDOM på tavlen.

TRIN 3

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

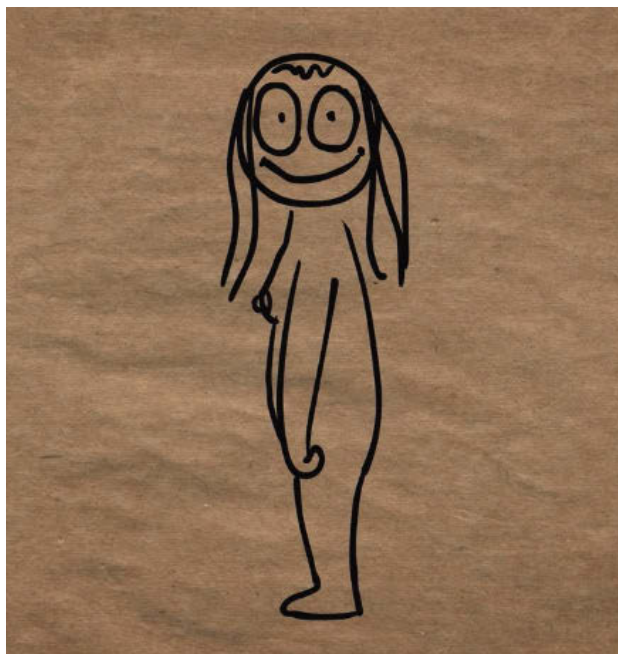
TRIN 4

Eleverne skal nu have arbejdsark 1 med tegneserien om mødommen.

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

TRIN 5

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



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

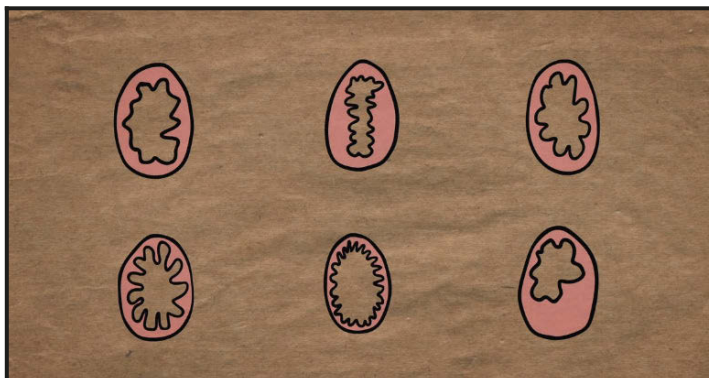
MYTEN OM MØDDOMMEN



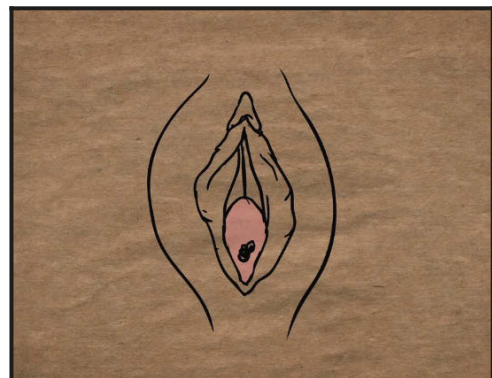
Hvis man tænker på møddom som noget, man mister, når man har sex, så har alle en møddom. Men en møddom er egentlig det, der hedder en kønskranse.



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



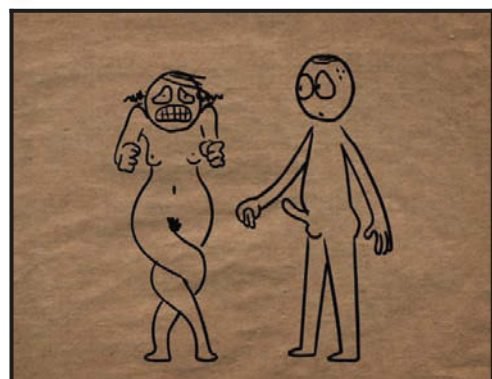
Den ser meget forskellig ud fra person til person og dækker sjældent hele skedeindgangen.



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



Men ofte gør det hverken ondt eller bløder første gang.



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

ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

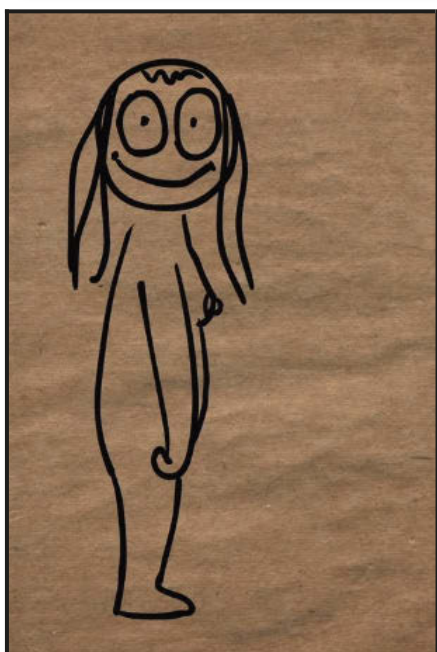
MYTEN OM MØDDOMMEN



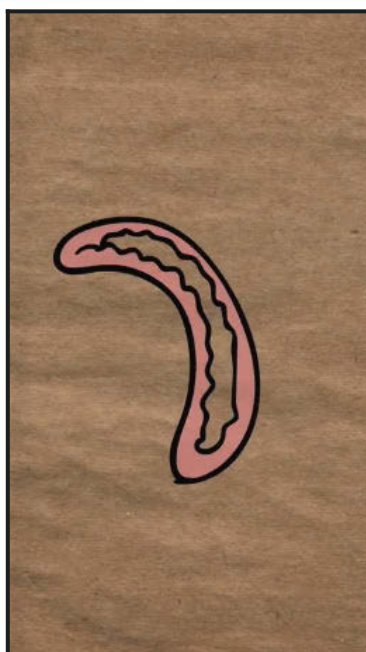
Man kan ikke se på en piges mødom, om hun har haft sex. Det kan ikke engang en læge.



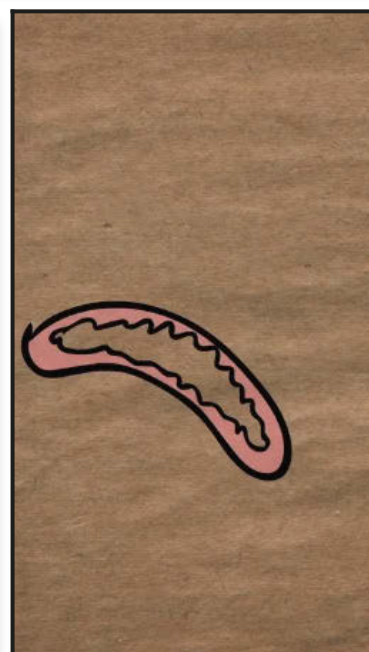
Man kan heller ikke sige, at mødommen er noget, man mister.



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



Slimhinder er elastiske og følger pigens krop.



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

ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

MYTEN OM MØDOMMEN



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

ARBEJDSARK 3 - TIL KOPIERING

MYTEN OM MØDDOMMEN

1. Mødommen er en hinde, som kan briste eller gå i stykker

SANDT

FALSK

2. Man kan miste sin mødom ved at dyrke sport fx ridning

SANDT

FALSK

3. Mødommen er en slimhinde, som sidder rundt om skedeåbningen

SANDT

FALSK

4. Sex i skeden kan gøre ondt, hvis mødommen ikke er bristet

SANDT

FALSK

5. Mødommen er en slags krans, som følger dig hele livet

SANDT

FALSK

6. Mødommen er elastisk og følger kroppens bevægelser

SANDT

FALSK

7. Hvis man bløder efter sex i skeden, kan det være fordi, man spænder eller er nervøs

SANDT

FALSK

8. Man kan se på en person, om de har haft sex i skeden

SANDT

FALSK

9. Der kan komme revner i mødommen ved at bruge en tampon eller menstruationskop

SANDT

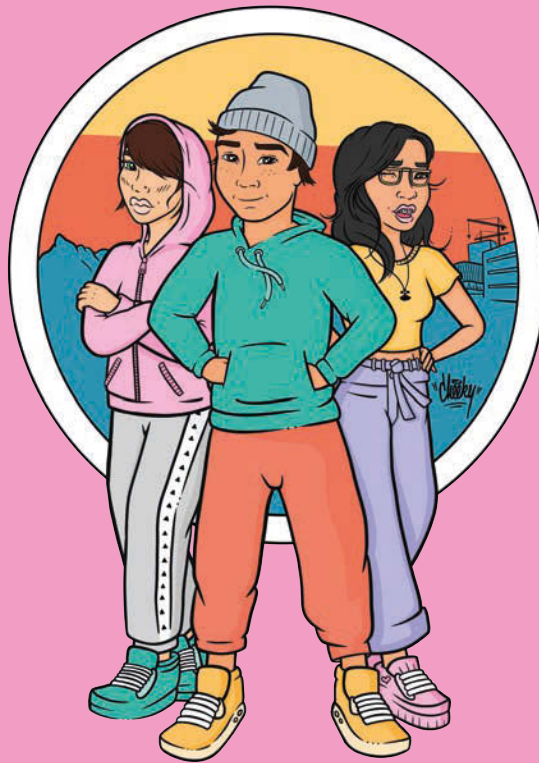
FALSK

10. Mødommen ser forskellig ud fra person til person

SANDT

FALSK





KØN OG SEKSUALITET

Normer om at piger skal være dygtige og følsomme, og at drenge hellere vil spille fodbold end at læse bøger, gør, at mange børn og unge ikke kan leve, som de gerne vil, men bruger meget energi på at passe ind.

Nogle normer om køn handler samtidig også om seksualitet. Mange unge har fx mødt en norm om, at drenge er meget seksuelt interesserede og en norm om, at piger ikke bør have mange seksuelle relationer. Normen om at et kærlighedsforhold eller en seksuel relation skal være mellem en mand og en kvinde, gør det svært for dem, der ikke passer i netop dén kasse. Mobning og udskamning af personer på grund af deres kønsidentitet eller seksualitet er alvorlig og derfor vigtig at få italesat i klasserummet.

I afsnittet om køn og seksualitet skal eleverne arbejde med de normer, som er styrende i

samfundet. De skal reflektere over, hvad der er "drengeting" og "pigeting" og tale om, hvorfor det er sådan. Eleverne skal via en googlesøgning opdage, hvor meget nettet og populærkulturen er med til at holde normer om køn i live.

Der er i dag en del betegnelser for køn og seksualitet. Det kan være svært at finde rundt i – men en af øvelserne har et memoryspil, der handler om netop det. På den måde kan eleverne få en fornemmelse af, hvad nogle af de mange udtryk dækker over.

Det er i dette afsnit vigtigt at ridse rammerne for "Det trygge rum" op. Husk eleverne på aftalen om, at negative kommentarer eller brug af ord der kan bruges til mobning ikke tolereres.

FORVENTNINGER TIL KØN

FORMÅL

Eleverne kan tale om, hvilke forventninger der er til køn, og hvorfor det er sådan.
Eleverne kan tale om, hvordan normer kan brydes.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Tuscher i forskellige farver.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at det nu skal handle om det, der hedder normer. Forklar eleverne følgende:

- Normer er en slags regler, som ikke er skrevet ned, men som mange mennesker ubevidst er enige om eller har vænnet sig til gennem tiden.
- En norm er for eksempel, at man ikke står oppe på bordet, når man har undervisning. Det er en praktisk norm.
- En anden norm kan være, at nogle siger, at kvinder ikke kan køre bil. Det er en norm, som fortæller en negativ historie om nogen, uden den behøver være sand.
- Et andet eksempel på en norm er, at nogle siger, at mænd ikke må græde. Det er en gammeldags norm, som gør det svært, hvis man er en dreng. Alle kan have brug for at græde.

TRIN 2

Lad eleverne se på arbejdsarkene med de forskellige billeder af mennesker og situationer i et par minutter.

TRIN 3

Lad eleverne komme med forslag på normer. Hjælp dem eventuelt i gang med disse eksempler: Piger er artige, drenge larmer, mænd kan lide fart og spænding, kvinder er bedst til at gøre rent.

TRIN 4

Vælg tre farver fx rød, blå, grøn. En farve til hvert spørgsmål:

Farve 1: Sæt ring om de billeder, normerne siger hører til drenge og mænd

Farve 2: Sæt ring om de billeder, normerne siger hører til piger og kvinder

Farve 3: Sæt ring om de billeder, som viser noget andet end det, normerne siger

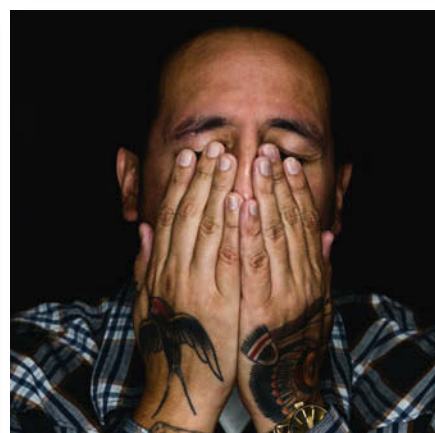
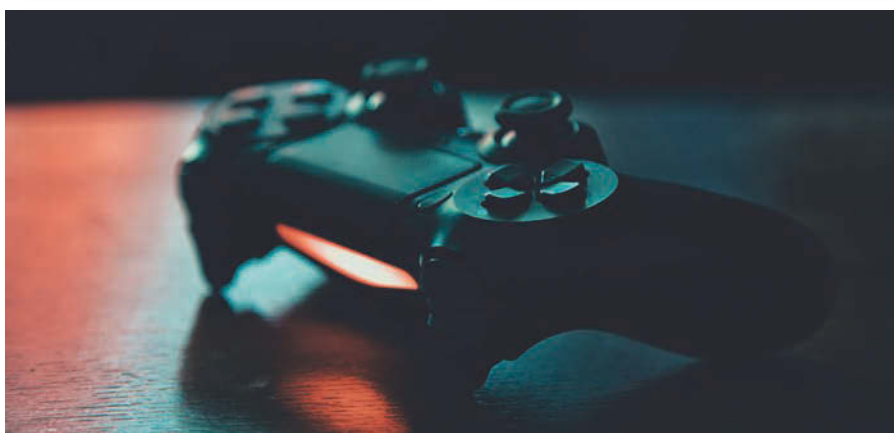
TRIN 5

Lad eleverne fortælle, hvilke ringe de har sat, og hvor de har sat dem. Spørg så eleverne:

- Var der nogle ringe, I var uenige om, hvor skulle være?
- Var alle i klassen enige om, hvilke normer der gælder for mænd og kvinder?
- Hvor kommer normerne fra?
- Tror I, at nogen bliver drillet eller mobbet, hvis de gør noget, som ikke passer med normerne?
- Hvad kan man gøre for at lave om på normerne?

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

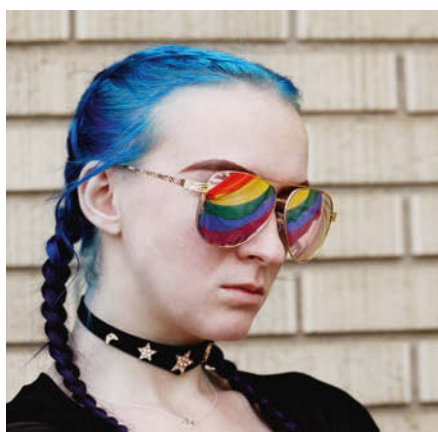
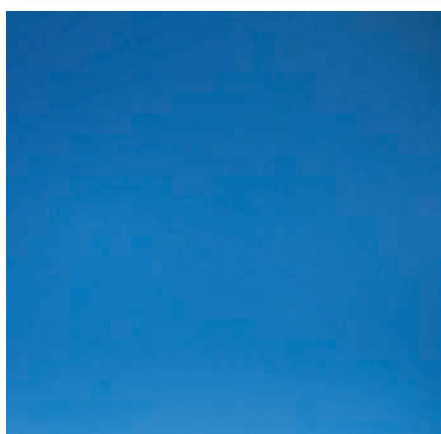
FORVENTNINGER TIL KØN



Fotos: Alexey Savchenko, Alora Griffiths, Ashton Mullins, Austris Augusts, Ayo Ogunseinde, Daniel Norin, Darkroomsg, Gaille Marcel, Jeshoots.com, Mariabeatrice Alonzi, Nicolas Flor, Sandra Gabriel, Scott Graham, Sebastian Ervi, Sharon McCutcheon, Spencer Davis, Stanley Dai, Tom Pumford.

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

FORVENTNINGER TIL KØN



Fotos: Alexey Savchenko, Alora Griffiths, Ashton Mullins, Austris Augusts, Ayo Ogunseinde, Daniel Norin, Darkroomsg, Gaëlle Marcel, Jeshoots.com, Mariabatrice Alonzi, Nicolas Flor, Sandra Gabriel, Scott Graham, Sebastian Ervi, Sharon McCutcheon, Spencer Davis, Stanley Dai, Tom Pumford.

SÅDAN ER DET BARE... ELLER?

FORMÅL

Eleverne bliver bevidste om hvilke normer, der omgiver dem.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Computere eller tablets med netadgang

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at de skal søge på forskellige ord og billeder på nettet og se, hvad der dukker op.

TRIN 2

Sæt eleverne i grupper med 2-3 elever i hver, og giv hver gruppe et ark med de seks forskellige ord. Eleverne skal søge på google på hvert ord og kigge på billederne på google.

Eleverne skal i deres grupper svare på spørgsmålene, der hører til hvert ord.

TRIN 3

Bed hver gruppe fortælle, hvad de er kommet frem til.

TRIN 4

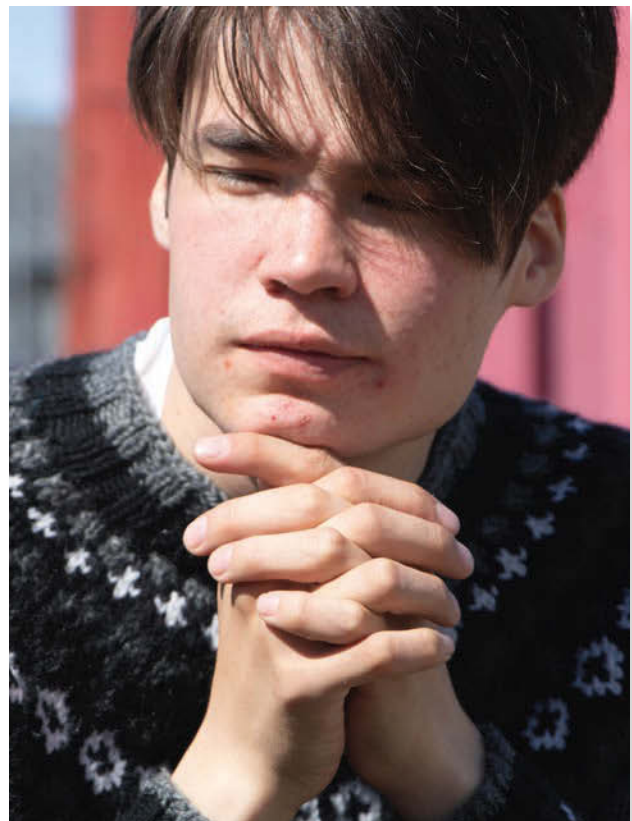
Lav en opsamling med eleverne, hvor du spørger ind til:

- Hvorfor tror I, det var lige de billeder, der dukkede op?
- Hvem har bestemt, at det skal være sådan?
- Hvordan mon det føles at være en, der ikke passer til de billeder?
- Hvad kan man gøre for, at alle føler sig velkomne og respekterede, også selvom man ikke passer på det, normerne siger?

VI ANBEFALER

Vær i denne øvelse særligt opmærksom på at minde eleverne om aftalen om det "Trygge rum". I skal især huske aftalen om, at man ikke siger ord, der kan bruges til at mobbe med.

Nogle af spørgsmålene handler om seksualitet, og det kan være sårbart for nogle. Fortæl eleverne tydeligt, at resultaterne i øvelsen ikke viser, hvad der er rigtigt og forkert. Resultaterne viser kun, hvad de gældende normer siger. Det kan være svært ikke at passe ind i normerne, men man er modig, hvis man bryder dem.



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

SÅDAN ER DET BARE... ELLER?

SØG PÅ...	SPØRGSMÅL:
Romantic	<ul style="list-style-type: none">▶ Hvilket køn har parrene?▶ Hvorfor tror I, det er sådan?
Wedding	<ul style="list-style-type: none">▶ Kig også på kønnene her. Hvem bliver gift?▶ To mænd eller to kvinder kan også blive gift. Hvorfor tror I, der ikke er så mange billeder af det?
Criminal	<ul style="list-style-type: none">▶ Hvilket køn dukker op her?▶ Billederne viste meget det samme køn? Hvorfor mon det?▶ Kan alle køn være kriminelle?
Family	<ul style="list-style-type: none">▶ Hvordan ser familierne mest ud?▶ Hvad vil det sige at have en familie?▶ Hvad er vigtigt i en familie?▶ Hvor mange måder kan en familie se ud på?
Vacuum cleaner advertisement	<ul style="list-style-type: none">▶ Hvis der er personer på billedet, hvilket køn har de så?▶ Hvorfor tror I det er sådan?
CEO	<ul style="list-style-type: none">▶ Hvilket køn har direktøren på de fleste billeder?▶ Alle kan være direktører. Hvorfor tror I, det mest er mænd, der vises som direktører?



HVAD HEDDER DET?

FORMÅL

Eleverne får kendskab til forskellige kønsidentiteter og seksualiteter.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Sakse

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

Fortæl eleverne, at de måske har hørt ord som heteroseksuel og transkønnet før. Sig, at der findes forskellige betegnelser, og at ord om kønsidentitet handler om, hvilket køn man er, og at seksualitet handler om, hvem man forelsker sig i eller har sex med.

Sig også, at nogle måske har styr på alle ord, men mange kan godt blive i tvivl, og derfor skal I nu spille memoryspil.

TRIN 2

Lad eleverne gå sammen i grupper med 3-4 i hver. Hver gruppe skal have et arbejdsark, klippe brikkerne ud og sprede dem ud på bordet med bagsiden op.

TRIN 3

De skal nu på skift vende to kort og læse højt, hvad der står for resten af gruppen. Det gælder om at få vendt et par, der passer sammen. Så har man fået et stik, og man skal lægge det til siden. Den der til sidst har flest par, har vundet.



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

HVAD HEDDER DET?



NONBINÆR

Non-binær betyder, at man hverken ser sig selv som en mand eller en kvinde.



TRANSKØNNET

Man føler sig ikke som det køn, som blev skrevet ned, da man blev født, og så er man transkønnet. En tissemand eller en tissekone betyder ikke, at man er en dreng eller en pige. At være transkønnet siger intet om, hvilken seksualitet man har.



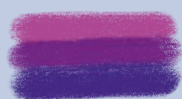
CISKØNNET

Hvis man blev født med en tissemand og føler sig som en dreng, eller hvis man blev født med en tissekone og føler sig som en pige, er man ciskønnet.



HOMOSEKSUEL

Hvis man tiltrækkes af det samme køn som en selv, er man homoseksuel.








BISEKSUEL

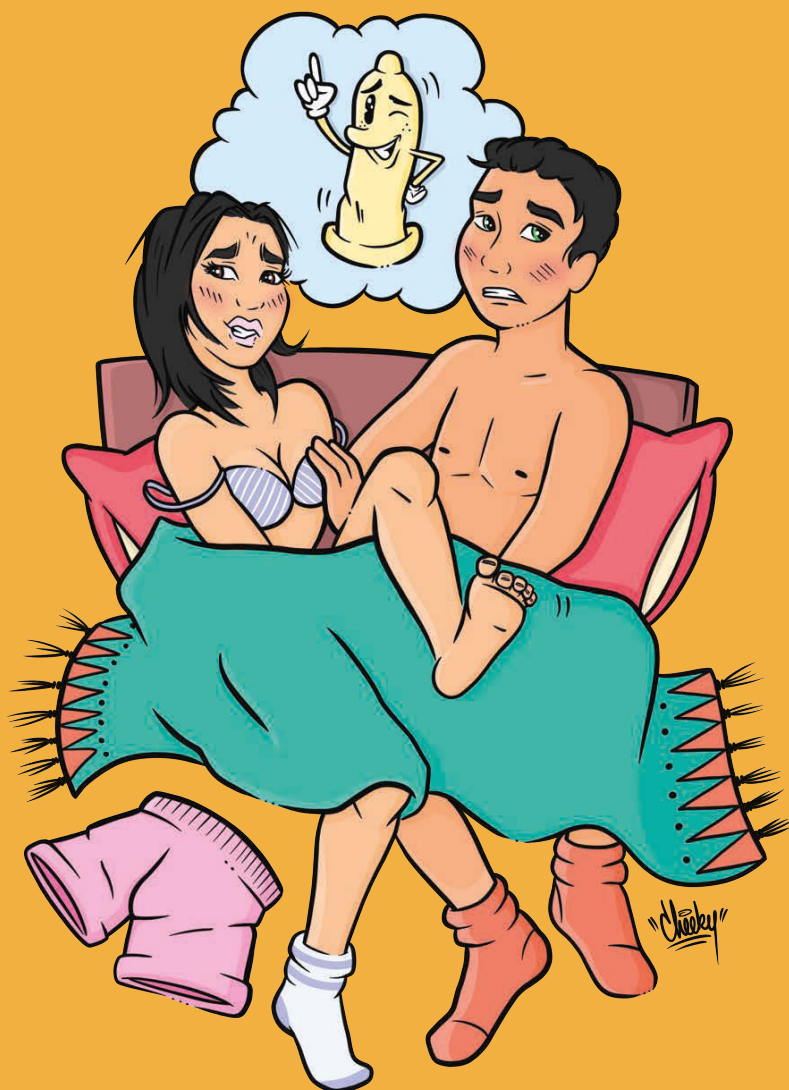
Hvis man er tiltrukket af sit eget eller modsatte køn, er man biseksuel.

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

HVAD HEDDER DET?



 <p>HETEROSEKSUEL</p>	<p>Er man heteroseksuel, er man tiltrukket af personer af det modsatte køn.</p>
 <p>INTERKØN</p>	<p>Interkøn betyder, at man er født med kønsorganer, der hverken er 100 % penis eller 100 % vagina.</p>
 <p>PANSEKSUEL</p>	<p>At være panseksuel betyder, at man tiltrækkes af flere forskellige køn.</p>
 <p>GENDERBENDING</p>	<p>Genderbending betyder, at man udfordrer de normer for udseende og opførsel, der hører til hvert køn. Det kan man for eksempel gøre med sin påklædning.</p>
 <p>ASEKSUEL</p>	<p>En person som ikke oplever seksuel tiltrækning af andre er aoseksuel.</p>



SEX OG RELATIONER

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

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

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

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



IN A HEARTBEAT

FORMÅL

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

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

MATERIALER

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

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

TRIN 2

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

TRIN 3

Spørg eleverne om følgende:

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

TRIN 4

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

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



TIPS TIL UNDERVISEREN

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

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

KLAR TIL SEX?

FORMÅL

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

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Sakse

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

TRIN 2

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

TRIN 3

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

TRIN 4

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

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

TRIN 5

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

TRIN 6

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

Spørg eleverne:

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

ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

KLAR TIL SEX?

HVAD ER SAMTYKKE?

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

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



ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

KLAR TIL SEX?



Man ved, hvad man skal gøre

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

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

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

Man kender den, man skal have sex med

Man kan mærke, man har lyst til sex

Man er forelsket i den, man skal have sex med

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

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

HVAD ER SEX?

FORMÅL

Eleverne kan sætte ord på tanker omkring den første gang.

MATERIALER

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

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

TRIN 2

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

TRIN 3

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

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



PRÆVENTION

FORMÅL

Eleverne har kendskab til de forskellige former for prævention.

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

MATERIALER

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

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

TRIN 2

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

TRIN 3

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

TRIN 4

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

TRIN 5

Skriv nu følgende ord på tavlen:

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

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

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

TRIN 6

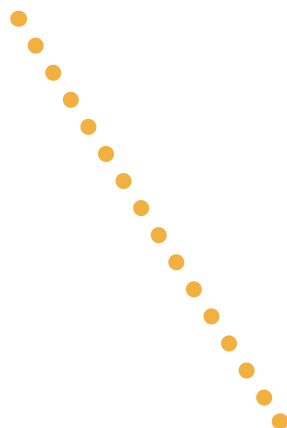
Del arbejdsark 2 ud til eleverne og lad dem arbejde enten alene eller to og to.



ARBEJDSARK 1 - TIL KOPIERING

PRÆVENTION

Kondom



ARK TIL UNDERVISEREN 1

PRÆVENTION

Kondomet beskytter mod både seksygdomme og graviditet.

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

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

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

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

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

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

ARBEJDSARK 2 - TIL KOPIERING

PRÆVENTION



SYMPTOMER PÅ EN SEXSYGDOM KAN VÆRE:

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

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



ARK TIL UNDERVISEREN 2

PRÆVENTION



SYMPTOMER PÅ EN SEXSYGDOM KAN VÆRE:

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

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

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

DET KAN VÆRE SVÆRT

FORMÅL

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

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

MATERIALER

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

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

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

TRIN 2

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

TRIN 3

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



ARK TIL UNDERVISEREN

DET KAN VÆRE SVÆRT

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

Alle ved, hvorfor man skal bruge kondom.

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

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

Prævention er gratis i Grønland.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ARK TIL UNDERVISEREN

DET KAN VÆRE SVÆRT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Det er let at få en seksygdom.

Det er let at blive gravid.

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

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

GRAVID?

FORMÅL

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

MATERIALER

Arbejdsark.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

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

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

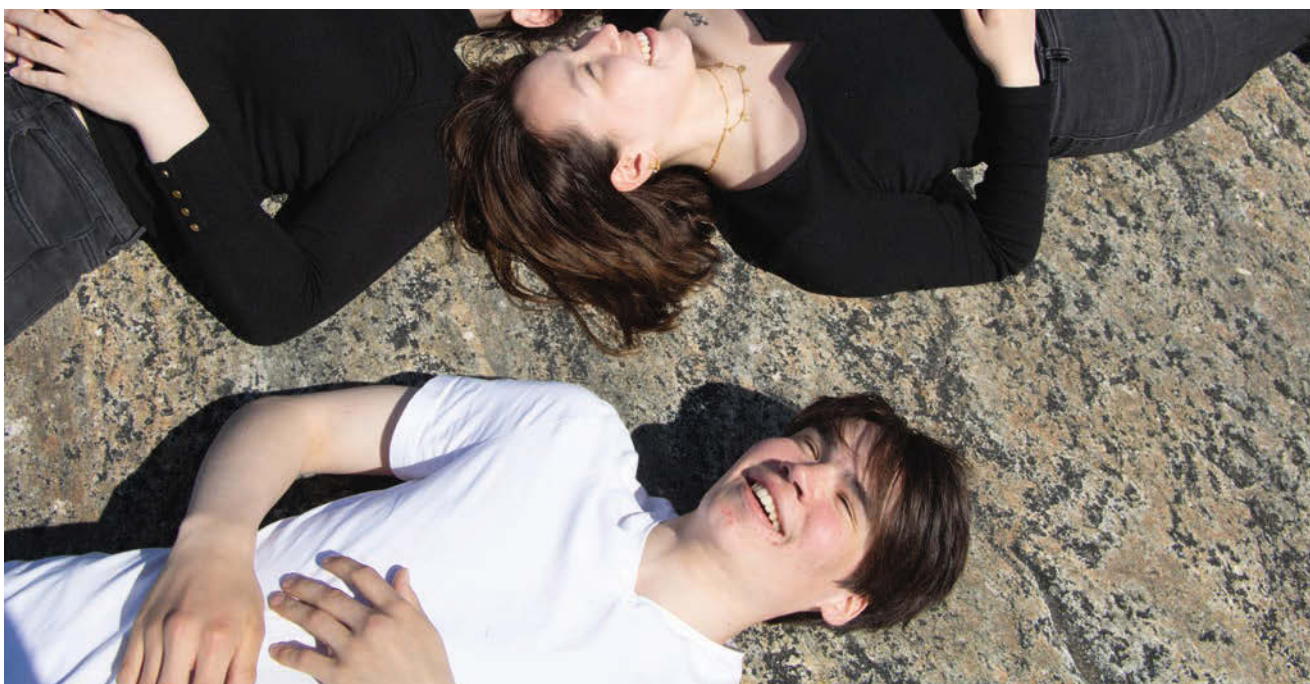
Det er en mulighed og en rettighed at få en abort efter 12. uge af graviditeten, men man skal huske, at det er enten medicinsk eller kirurgisk indgreb i livmoderen. Hvis man kan undgå en abort ved at huske prævention, er det bedst at skåne kroppen for unødige indgreb.

TRIN 2

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

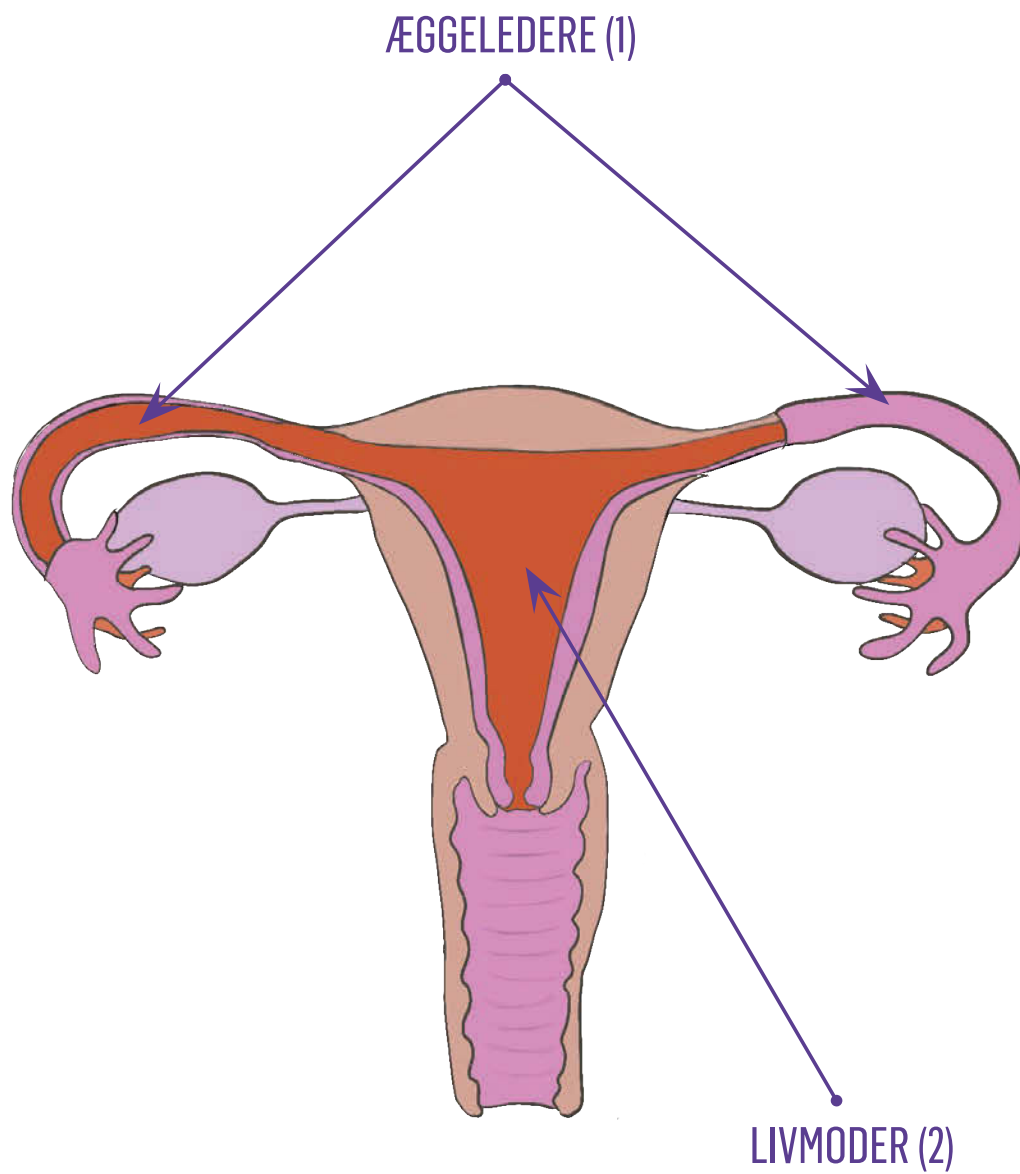
TRIN 3

Gennemgå svarene fælles i klassen.



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GRAVID?



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GRAVID?

HVORDAN BLIVER MAN GRAVID?

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

SPØRGSMÅL:

Hvordan bliver en pige/kvinde gravid? _____

Hvor mange måneder varer en graviditet cirka? _____

Hvornår kan en pige blive gravid? _____

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GRAVID?

TEGN PÅ GRAVIDITET

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

SPØRGSMÅL:

Hvordan kan man have sex uden at blive gravid? _____

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

Hvor kan man få fat i en graviditetstest? _____

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GRAVID?

HVIS DU ER GRAVID

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

SPØRGSMÅL:

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

Hvornår er man klar til at få et barn? _____

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

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GRAVID?

KIRURGISK ABORT

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

SPØRGSMÅL:

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

Hvad gør lægen ved livmoderhalsen? _____

ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

GRAVID?

MEDICINSK ABORT

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

SPØRGSMÅL:

Hvad får medicinen livmoderen til? _____

Hvad kan man opleve ske i dagene efter aborten? _____

START SNAKKEN

FORMÅL

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

Eleverne afslutter forløbet om sex på en positiv måde.

MATERIALER

- ▶ Arbejdsark
- ▶ Sakse
- ▶ Blyanter.

ØVELSESBESKRIVELSE

TRIN 1

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

TRIN 2

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

Eleverne kan arbejde sammen to og to.

TRIN 3

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

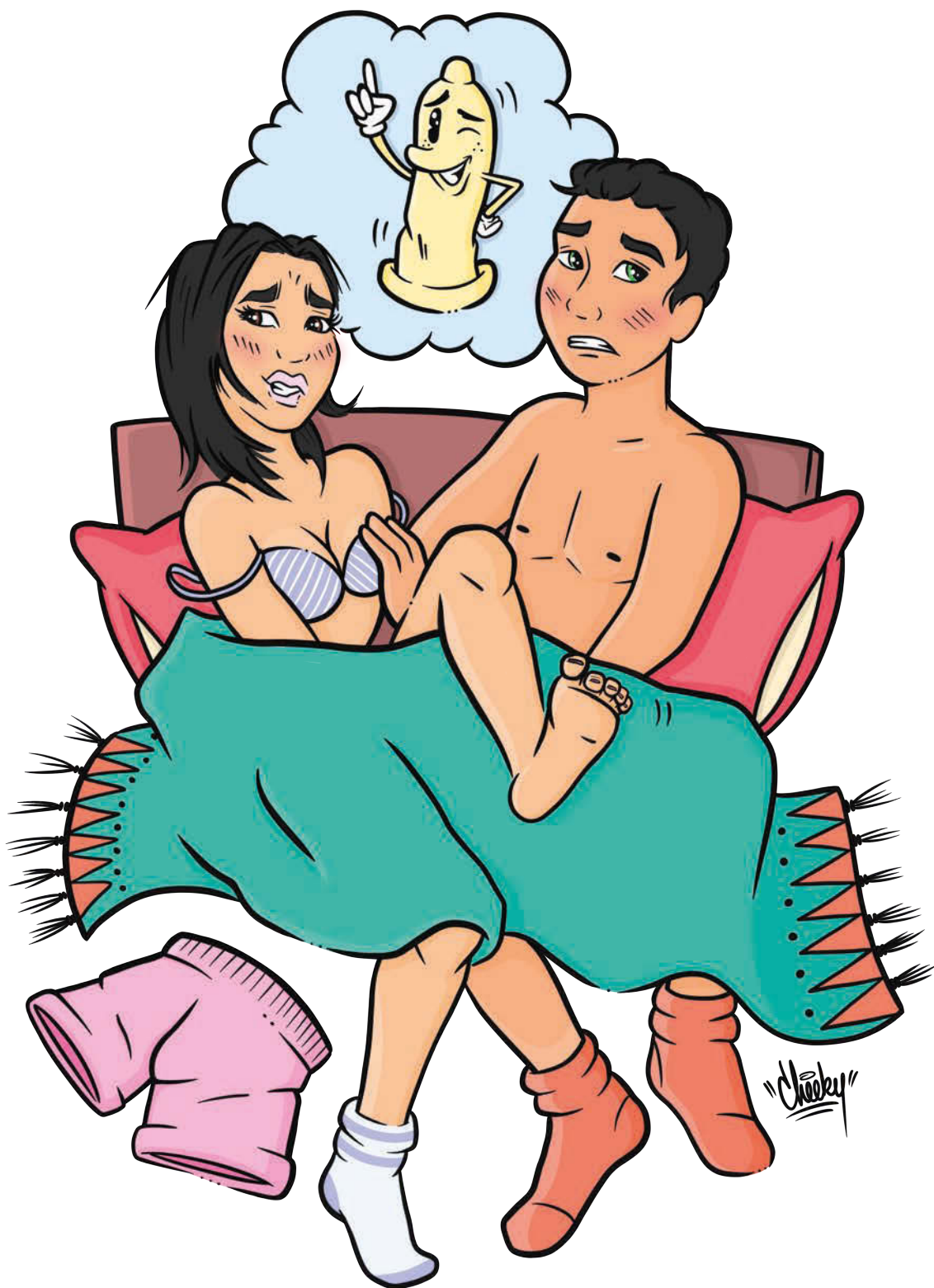
TRIN 4

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



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

START SNAKKEN



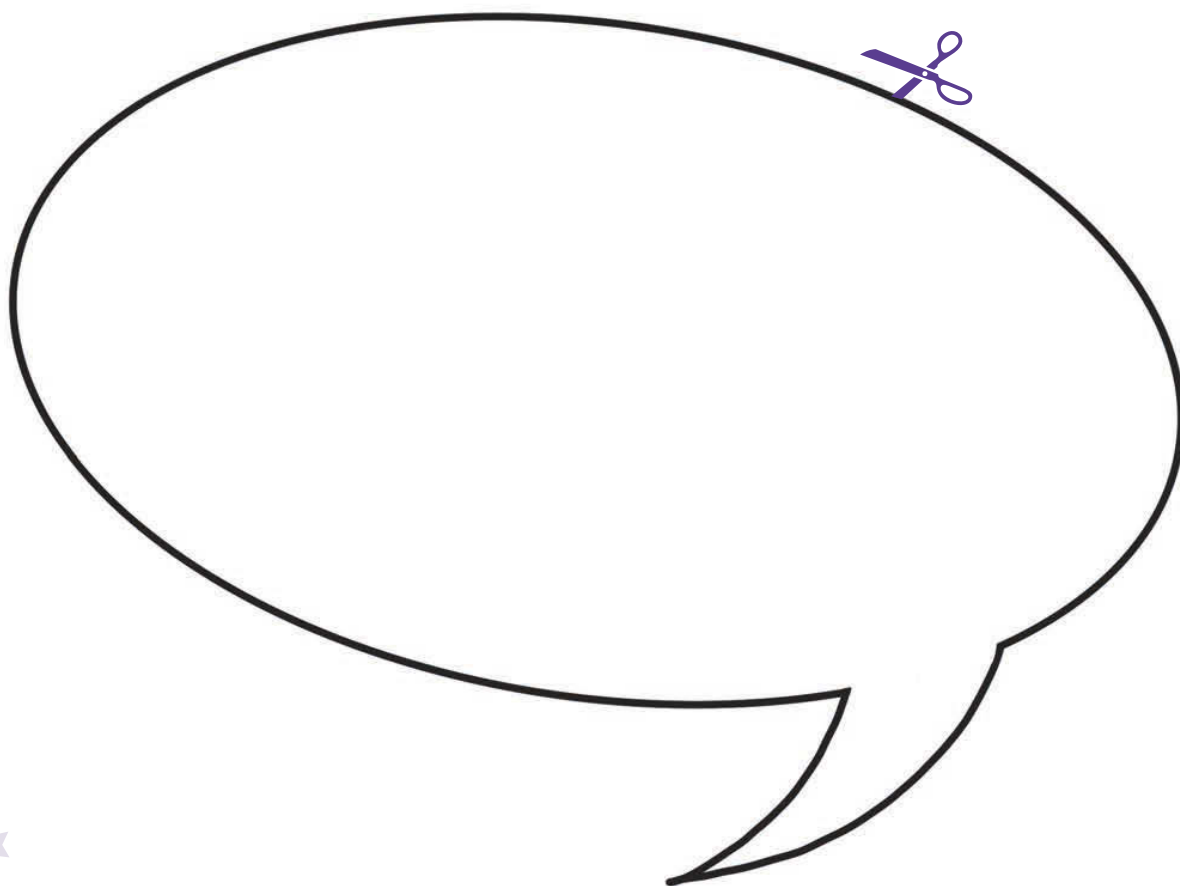
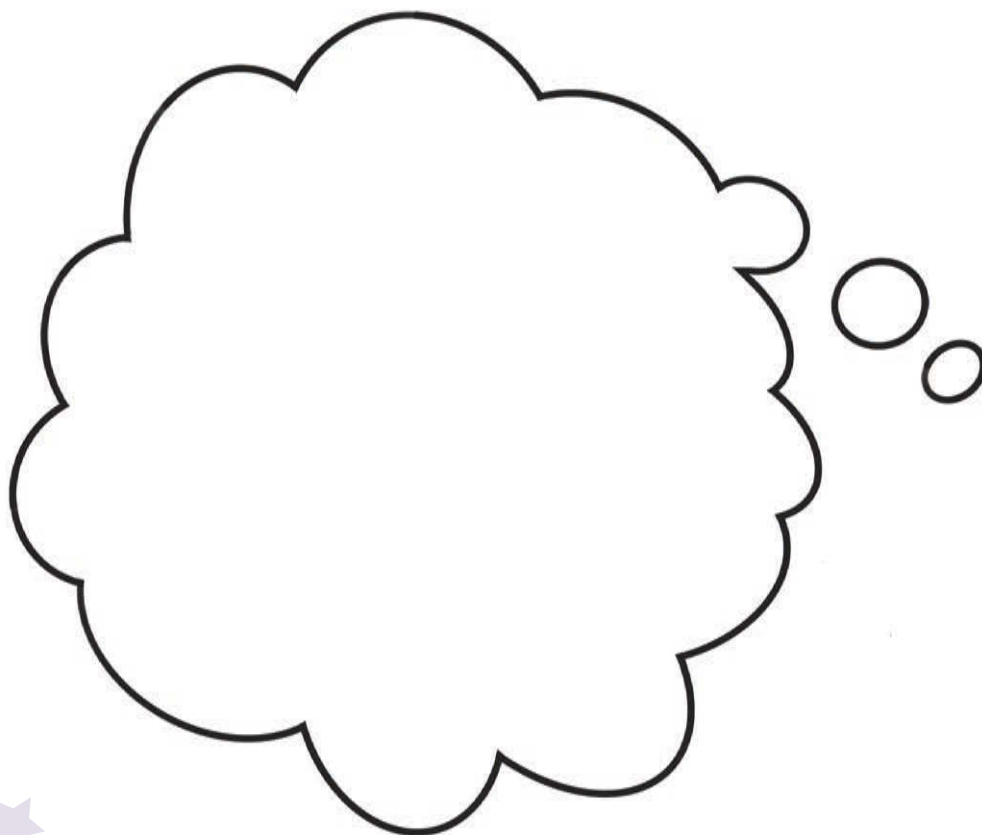
ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

START SNAKKEN



ARBEJDSARK - TIL KOPIERING

START SNAKKEN



BILLEDARKIV. HVAD ER SEX?

SUPPLERENDE BILLEDER TIL INSPIRATION



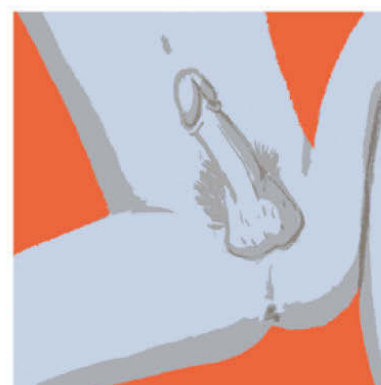
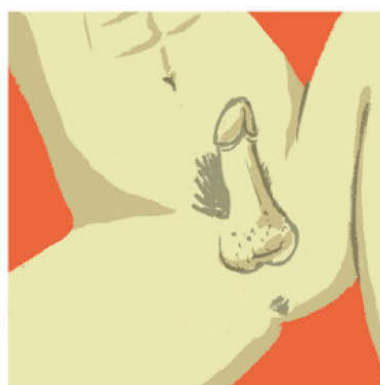
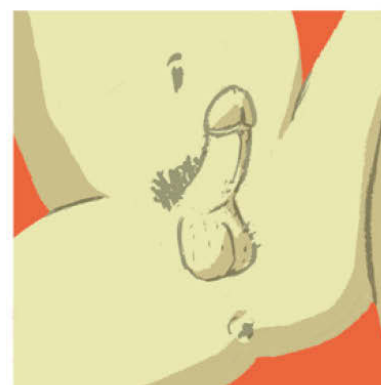
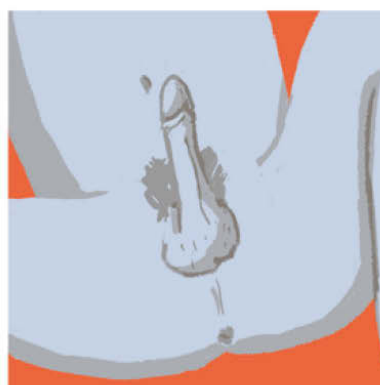
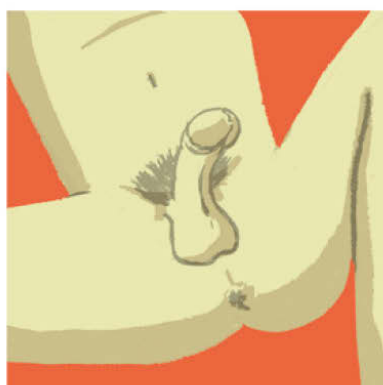
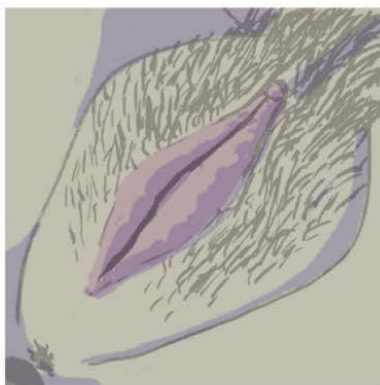
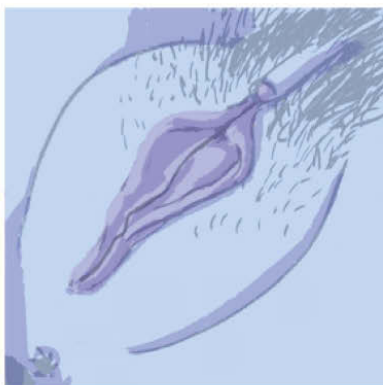
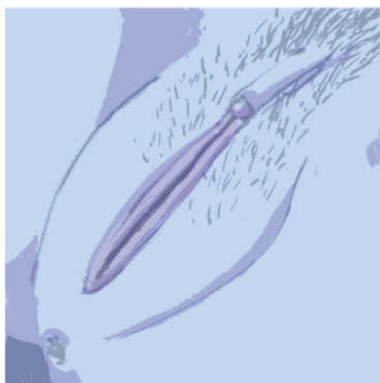
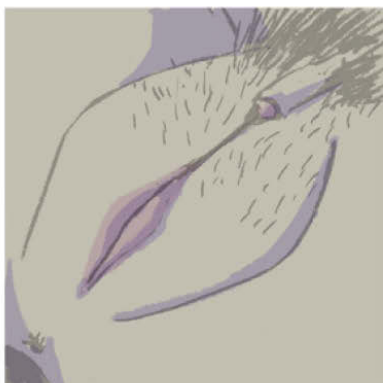
BILLEDARKIV. HVAD ER SEX?

SUPPLERENDE BILLEDER TIL INSPIRATION



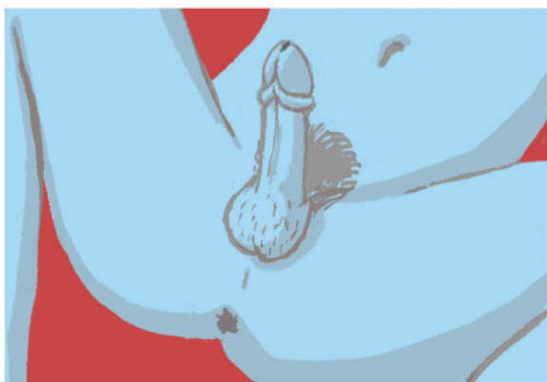
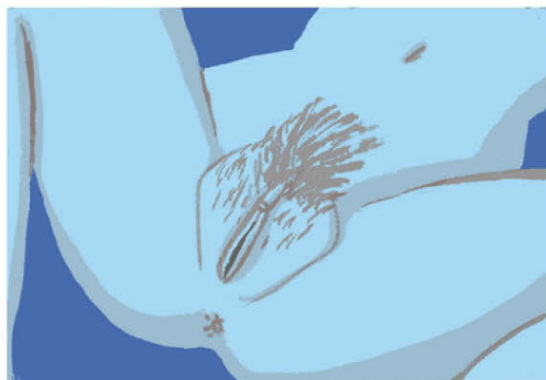
BILLEDARKIV. KØNSORGANER

SUPPLERENDE BILLEDER TIL INSPIRATION

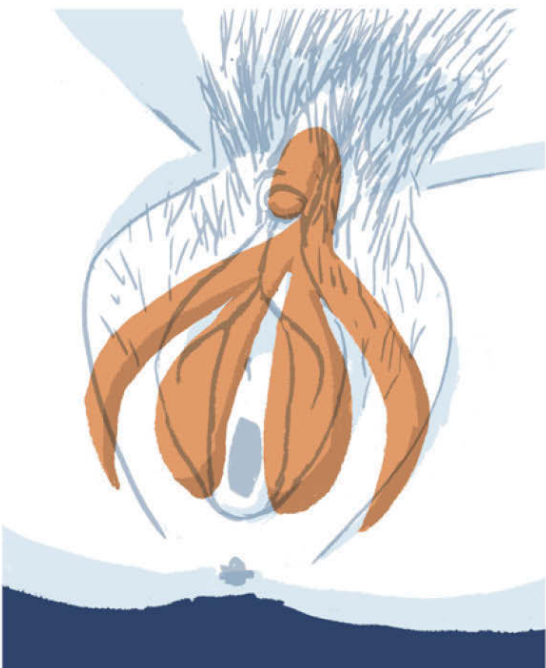
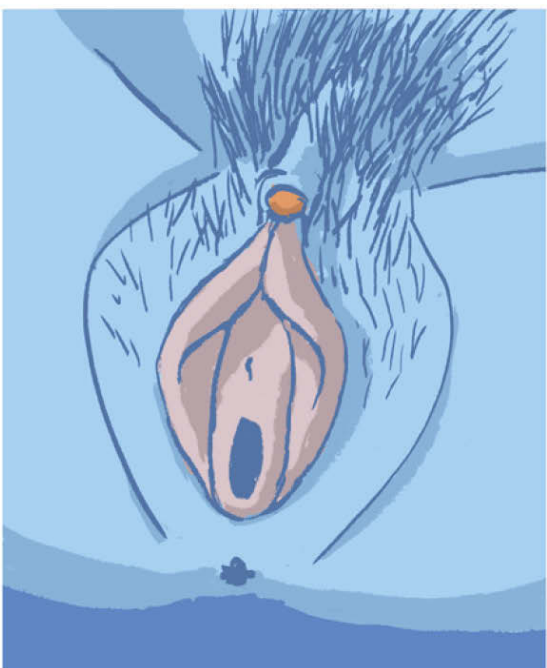


BILLEDARKIV. KØNSORGANER

SUPPLERENDE BILLEDER TIL INSPIRATION



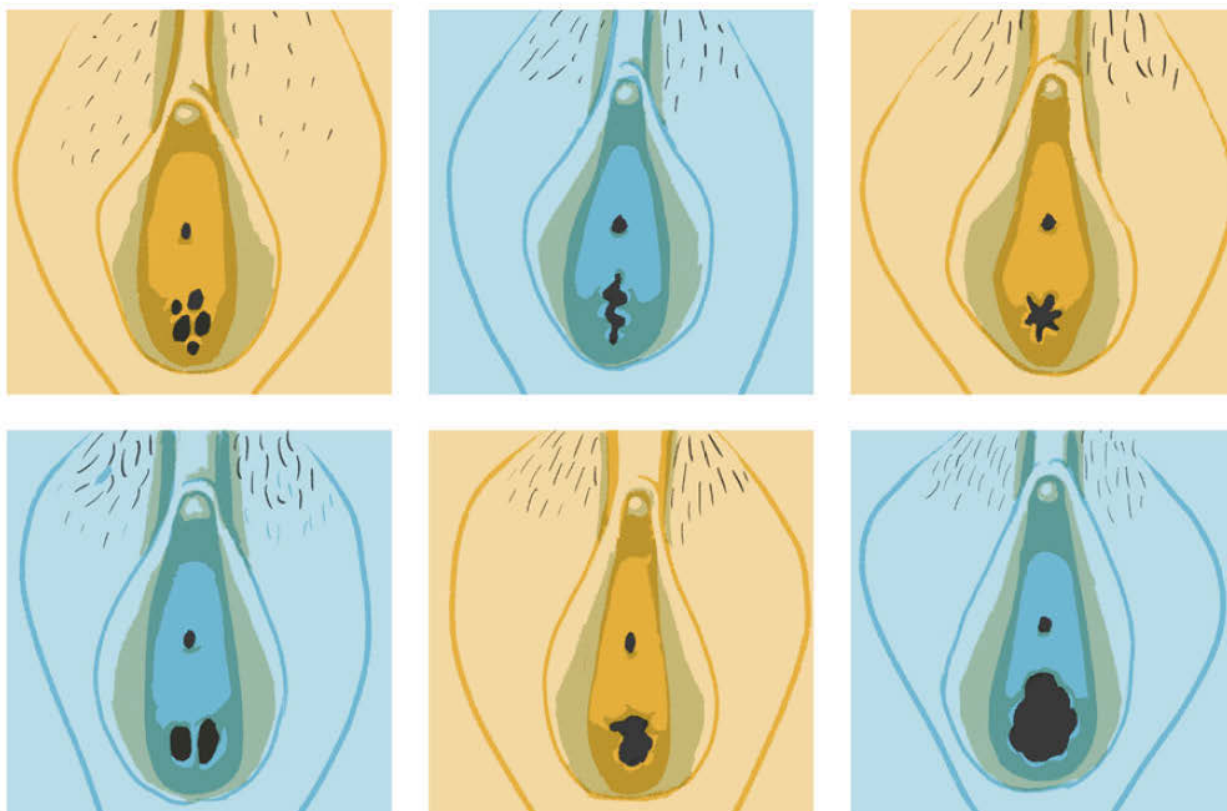
De to nederste billeder viser kønsdele, som har rejsning.



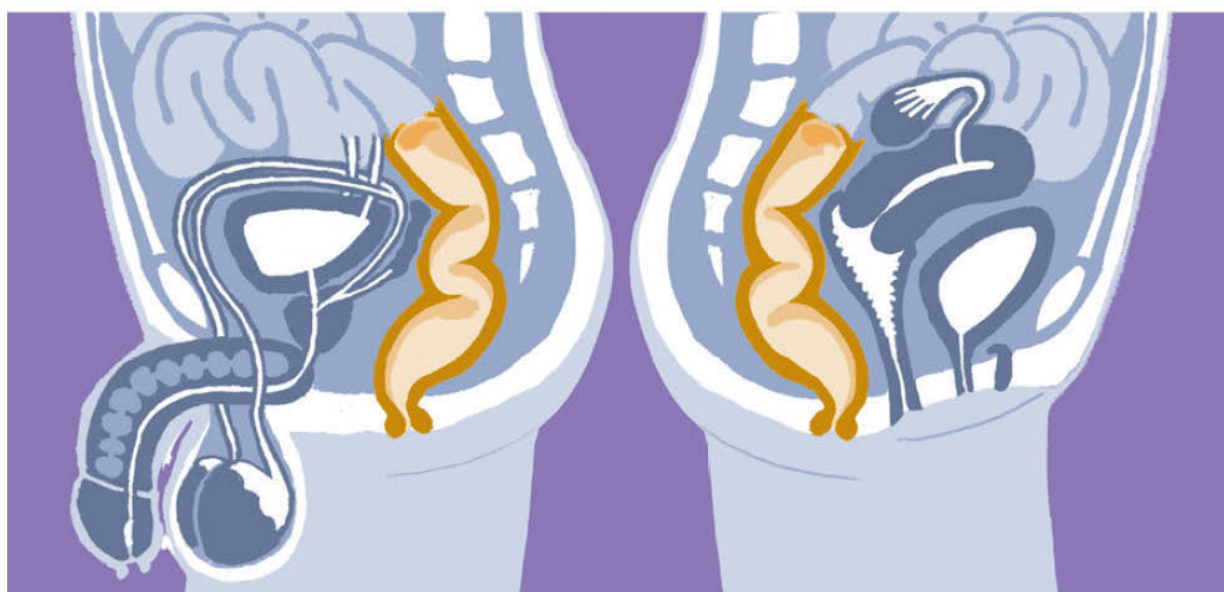
Det orange på disse to billeder viser klitoris.

BILLEDARKIV.

SUPPLERENDE BILLEDER TIL INSPIRATION



På disse illustrationer kan man se forskellige kønskranse, som også er blevet kaldt mødommen.



Det orange på illustrationen viser endetarmen.

Undervisningsmaterialet
"Min person i udvikling - sundhed
og sex" er lavet til dig, der underviser i
seksualundervisning.

Undervisningsmaterialet ligger vægt på
dialogbaseret undervisning, hvor underviser og elever får
skabt et trygt rum med plads til læring omkring emner, der
kan være svære at få åbnet op omkring.

Undervisningsmaterialet består af forskellige emner
hvor eleverne har mulighed for at få en bred forståelse for
seksuel sundhed med plads til dialog og refleksion.

Udover undervisningsmaterialet er der udviklet 4 film
som kan tilgås via USB stik eller findes på www.paarisa.gl.

Hvis der skulle opstå nogle spørgsmål angående
undervisningsmaterialet eller hvis I har behov
for rådgivning, kan I altid henvende jer til
paarisa@nanoq.gl



9 788797 212080 >