

Oplæg til undervisere på 7. årgang

Følgende indeholder forslag til undervisningsmateriale om emnerne krop, menstruation, seksualitet, grænser, kys, køn, forelskelse, samtykke og kærester på 7. årgang.

Dette materiale vil danne grundlaget for den undervisning, som tilbydes på Sund Sex Skolen på 8. og 9. årgang og er en del af undervisningsfaget Sundhed, seksualundervisning og familiekundskab (SFF)¹. Målet med undervisning i faget SSF er på denne årgang, at eleverne lærer at vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv.

Materialet er en kombination af film, dialog og refleksionsøvelser.

Tidsforbruget for nedenstående undervisningsmateriale er udregnet til 4-5 lektioner, som kan laves på en fagdag, eller undervisningen i emnerne kan deles ud over flere dage. Vi opfordrer til, at alle emner gennemgås i løbet af 7. årgang.

Kroppens udvikling

Tidsforbrug: 30 min

Læringsmål:

- Eleverne kan tage stilling til udsagn om krop og kropsidealer
- Eleverne kan samtale om deres overvejelser om krop og kropsidealer

Øvelsesbeskrivelse

I denne aktivitet skal eleverne tage stilling til udsagn om krop og kropsidealer.

Eleverne introduceres til arbejdsformen ”Fra stol til stol”. De skal vide:

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

Læs et udsagn fra arbejdsarket højt for eleverne. Hvis man er uenig i udsagnet, bliver man siddende på stolen. Hvis man er enig, rejser man sig og tager pladsen fra en anden, der også er enig. Man må

¹ <https://emu.dk/grundskole/sundheds-og-seksualundervisning-og-familiekundskab?b=t5>

ikke gå tilbage til den stol, man kommer fra. Fortæl eleverne, at du rejser dig hver gang, når du har læst et spørgsmål, så man kan altid bytte plads med dig.

Undervejs i aktiviteten faciliterer du en dialog omkring udvalgte udsagn og eventuelle dilemmaer, der viser sig i elevernes stillingtagen. I dialogen stiller du spørgsmål, der lægger op til, at eleverne reflekterer over og argumenterer for svar og handlemuligheder knyttet til spørgsmål, dilemmaer og problemstillinger vedrørende krop og kropsidealer.

Udsagn:

- I dag er det dejligt vejr.
- Det er vigtigt at vide, hvordan kroppen fungerer.
- Mange unge taler med deres forældre om kroppen.
- Mange unge søger viden om kroppen på nettet.
- Det er vigtigt, at unge ved, hvordan kønsorganer ser ud.
- Mange unge synes, det er pinligt at tale om kønsorganer.
- Det er vigtigt, at man er glad for sin krop.
- Mange unge er glade for deres krop.
- Kropsglæde handler om at være tilfreds med sin krop.
- Kropsglæde handler om at bevæge sin krop.
- Kropsglæde handler om at fokusere på dét, man er glad for ved sin krop.
- Der er forskel på mediernes idealer for drenge- og pigekroppe.
- Der er en sammenhæng mellem unges kropsglæde og deres trivsel.
- Mange unge ved, at kroppe i medierne ofte er retoucherede i et billedbehandlingsprogram.
- Nogle unge ønsker at få en krop som den, de møder i medierne.
- Mange billeder på de sociale medier handler om kroppen.
- Mange unges syn på egen krop bliver påvirket af urealistiske kropsidealer på sociale medier.
- Mange unge bruger filtre, når de lægger billeder på sociale medier.
- Mange unge bruger de sociale medier til at vise, hvornår de træner.
- Mange unge vil gerne have likes, når de lægger billeder på sociale medier.
- Mange unge er afhængige af likes.
- Mange unge gør noget for at bryde med urealistiske kropsidealer på sociale medier.
- Om 20 år har kropsidealerne ændret sig.
- Det er vigtigt, at unge undervises om krop og kropsidealer i skolen.
- Det er vigtigt, at unge taler med hinanden om krop og kropsidealer.

Se efterfølgende filmen:

Film om Kroppen i udvikling: (08.12 min.) <https://vimeo.com/786231795?fl=pl&fe=cm>

Kropsidealer

Læringsmål:

- Eleverne kan vurdere forskellige faktorerers betydning for unges kropsidealer
- Eleverne kan give eksempler på, hvordan unge kan ændre på faktorer, der negativt påvirker unges syn på egen krop

Øvelsesbeskrivelse

I denne aktivitet skal eleverne prioritere mellem forskellige faktorer, der menes at have betydning for unges idealer om kroppen og for deres syn på egen krop.

Eleverne inddeles i mindre grupper. Hver gruppe får udleveret arbejdsarket, hvor der er fem kort med forskellige faktorer, der kan påvirke unges kropsidealer og syn på egen krop. Et kort er ikke udfyldt, og her har eleverne mulighed for selv at tilføje en faktor, de mener, der har betydning for unges kropsidealer.

Eleverne skal prioritere de seks kort i forhold til hvilken faktor, de mener, har størst indflydelse på unges kropsidealer. Den faktor skal placeres øverst i en pyramideform, i anden række placeres de to faktorer, der har næstmest indflydelse, og i bunden placeres de tre faktorer, der har tredje mest indflydelse på unges kropsidealer.

Grupperne præsenterer deres pyramide for resten af klassen og uddyber deres prioritering.

Facilitér en dialog om arbejdet med pyramiderne, og hvad kropsidealer betyder for unges syn på egen krop. I kan tage afsæt i følgende spørgsmål:

- Hvilke forskelle og ligheder er der mellem jeres prioriteringer?
- Hvad viser jeres pyramider om, hvad der påvirker unges idealer om kroppen?
- I hvilket omfang mener I, at disse faktorer påvirker unges idealer om kroppen i en positiv eller negativ retning? Ville pyramiderne eksempelvis se forskellige ud, alt efter om I skulle prioritere, hvad der påvirker mest i en negativ eller positiv retning?
- Hvad tror I, kropsidealer betyder for unges tilfredshed med egen krop?
- Hvad tror I, unges tilfredshed med egen krop betyder for unges generelle trivsel?
- Hvordan tror I, unges tilfredshed med egen krop påvirker unges selvværd?
- Hvad fortæller jeres pyramider om, hvem der har ansvaret for at ændre på faktorer, der påvirker unges trivsel i en negativ retning?

- Hvad kan unge gøre for sammen at ændre på faktorer, der påvirker unges kropsidealer i en negativ retning?

Link til arbejdsark.

<https://sexogsamfund.dk/files/media/document/krop-hvad-paavirker-unges-kropsidealer-udskoling.pdf>

Menstruation

Tidsforbrug: 15-30 min.

Læringsmål:

- Eleverne kan forklare, hvad menstruation og cyklus er.
- Eleverne har kendskab til forskellige handlemuligheder i forhold til menstruation.

Se filmen ”Om menstruation” sammen i klassen. (4.38 min)

<https://vimeo.com/816482814?fl=pl&fe=cm>

Øvelse: Inddel eleverne i grupper på 2-3 elever og arbejd med følgende spørgsmål:

- Hvorfor får man menstruation?
- Hvor ofte får man menstruation?
- Hvorfor kan det være en god idé at notere, hvornår man har menstruation, i sin kalender eller en app?
- Hvad består menstruationsblod af?
- Hvorfor kan nogle opleve, at det gør ondt at have menstruation? Hvad kan man gøre for at lindre menstruationssmerter?
- Hvilke former for produkter kan man bruge, når man har menstruation? Hvor kan man købe dem?
- Forestil jer, at I skulle forklare en klassekammerat, hvad menstruation er. Hvad ville I sige?

Forelskelse

Tidsforbrug: 15 min.

Læringsmål:

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

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

Se filmen "Flirt og forelskelse" sammen i klassen. (3.54 min) <https://vimeo.com/285495850?fl=pl&fe=cm>

Lav følgende øvelse:

Lad eleverne komme med deres bud på, hvad det vil sige at være forelsket, og hvordan det kan føles. Spørg fx: "*Det kan være svært at vide om den anden er interesseret i en. Kan I komme med nogle forslag på, hvordan man kan vise med sit kropssprog, at man flirter?*"

Kys

Tidsforbrug: 20 min.

Læringsmål:

- Eleverne kan tale om egne og andres grænser ift. kys.
- Eleverne kan aflæse om andre har lyst til kys ud fra deres kropssprog.

Øvelse:

Eleverne brainstormer fælles om, hvor mange forskellige slags kys der findes. Læreren skriver disse op.

Inspiration: Kindkys, tantekys, sommerfuglekys, håndkys, tungekys, fransk kys, snav, smækkys, smaskkys, vådt kys, støvsugerkys, undervandskys, kys mellem venner, dødkys.

Fakta om kys: Når du kysser bruger du 146 muskler i kroppen. Alene i ansigtet bruger du 34 muskler.

Kys slanker. Et kys på 1 minut forbrænder 26 kalorier.

Se afslutningsvis denne film:

Film: "Kys kys" sammen i klassen. (5.12 min) <https://vimeo.com/289240496?fl=pl&fe=cm>

Køn og seksualitet

Tidsforbrug: 30 min.

Læringsmål:

- Eleven kan beskrive seksuel mangfoldighed.
- Eleven har viden om seksualitet.

Se filmen ”In a Heartbeat”: <https://www.youtube.com/watch?v=2REkk9SCRn0>

Se filmen og tal i klassen om:

- Hvad handlede filmen om?
- Hvad prøvede hjertet at fortælle?
- Hvilken rolle spillede musikken i filmen?
- Kan I nævne andre film, I har set, der handlede om forelskelse og kærlighed?
- Hvorfor tror I, der findes så mange film om det emne?
- Hvorfor er hjertet symbol på forelskelse og kærlighed?

I forbindelse med denne øvelse kan I snakke om seksuel orientering. Der findes mange forskellige seksuelle orienteringer f.eks. panseksualitet, heteroseksualitet, aseksualitet og homoseksualitet.

Ved behov kan der her findes mere viden vedrørende seksualitet:

<https://www.sexlinien.dk/emneside-seksualitet-og-koen/seksualitet>

<https://lgbt.dk/ordbog/seksuel-orientering/>

Grænser og samtykke

Tidsforbrug: 45 min.

Læringsmål:

- At eleven kan aflæse andres grænser.
- At eleven kan mærke sine egne grænser.
- At eleverne kan forklare, hvad samtykke er.

Øvelse: Fra stol til stol.

Læs enkeltvis nedenstående udsagn højt for eleverne. Hvis man er uenig i udsagnet, bliver man siddende på stolen. Hvis man er enig, rejser man sig og tager pladsen fra en anden, der også er enig. Man må ikke gå tilbage til den stol, man kommer fra. Det er vigtigt, at du som underviser fortæller eleverne, at du rejser dig hver gang, så hvis der kun er én, der rejser sig, kan de bytte plads med dig.

- I dag er vi i skole
- I dag er det dejligt vejr
- Unge flirter på forskellige måder
- Man kan godt flirte uden at have lyst til at kysse/blive kærester/have sex
- Man flirter anderledes på nettet, end man gør ansigt til ansigt
- Man kan godt flirte med en, man er kærester med
- Drengene lægger mere op til kys og flirt end piger
- Piger lægger mere op til kys og flirt end drenge
- Mange unge synes, det er svært at fornemme, hvornår det er ok at kysse en anden
- Mange unge synes, det er svært eller kikset/akavet at spørge om lov til at kysse eller røre en, de godt kan lide
- Mange unge synes, det er svært at afvise en, de kender
- Det kan være svært for unge at aflæse hinandens grænser
- Mange unge synes, det er nemt at flirte og score
- Der er forskellige forventninger til, hvordan drenge og piger skal flirte/flirter
- Mange unge er påvirkede af vennernes forventninger til for eksempel at score

Evt. afsluttende spørgsmål til fælles refleksion:

- Spørg med *“hvordan kan man afvise på en god måde?”*
- Spørg med *“Hvis man siger fra, hvordan kunne situationen så udvikle sig?”*

- Spørg til fordele og ulemper ved forskellige handlinger ”Hvad er fordele og ulemper ved at flirte på social medier?”

Opmærksomhed til underviseren ifm. emnet:

Når man spørger ind til elevernes udsagn, er det vigtigt, at man både nysgerrigt undersøger og samtidig udfordrer de normative og stereotype standpunkter og holdninger til flirt.

Undersøgelser viser, at der blandt unge findes nogle ret snævre normer for, hvordan unges synes, at man skal afvise på den ”rigtige” måde, at piger har ansvaret for at sige ja eller nej (afvise), og at drenge forventes at tage initiativ og presse på over for piger. Det er væsentligt at udfordre dette synspunkt, da det spærrer for, at begge parter bestemmer over situationen og tager lige meget ansvar for relationen.

Film: “Samtykke” (3.24 min) <https://vimeo.com/644787786?fl=pl&fe=cm>

Efterfølgende fælles refleksionsspørgsmål:

- Hvad er samtykke?
- Hvorfor er samtykke vigtigt?
- Kan man trække et samtykke tilbage?
- Hvordan kan man via kropssprog se, at andre ikke giver samtykke til f.eks. kys?