



OPPGÅVEHEFTE \

5.-7. TRINNET



INNLEIING



#VERDIFULL - AKKURAT SOM DU ER

På mellomtrinnet begynner kroppen å forandre seg hos mange elevar, og i takt med dette stig dei sosiale krava. Puberteten kan vere ei rar, vanskeleg og fin tid. Det kan vere spennande å utforske nye sider ved seg sjølv. Samtidig kan det vere skummelt med så mykje forandring, og behovet for å vere med i fellesskapet er ofte sterkt. I ein klasse kan det vere elevar som er på veldig forskjellige stader i utviklinga – somme er kanskje først ute, mens andre kjem i puberteten seinare. Begge delar kan gi ei kjensle av utanforskap. Målet med årets kampanjepakke er å motverke denne kjensla av utanforskap og heller gjere elevane trygge på at det er heilt normalt å vere forskjellig. Dei er alle #verdifulle akkurat som dei er.

Kampanjepakken for 5.–7. trinnet i år har oppgåver om kroppen og puberteten, om kjensler og forelsking, og om kjønn og kjønnsuttrykk. Elevane skal lære om det som skjer med kroppen, kjenslene og det sosiale når det skjer store forandringar på kort tid. Elevane skal også bli trygge på å kunne snakke om tema som kropp og kjensler. Målet er at elevane skal føle at dei er #verdifulle akkurat som dei er, og at variasjon er normalen.

TIPS TIL UNDERVISNINGA

Trivsel og tryggleik er ein viktig føresetnad for at elevane skal kunne utvikle seg personleg, sosialt og fagleg. Forsking viser at også seksualitetsundervisninga bør gå føre seg i eit trygt og inkluderande læringsmiljø slik at ho utgjer ein forskjell for elevane. Derfor er det viktig at du som undervisar skaper gode rammer for seksualitetsundervisninga i klassen din. Sex og Politikk anbefalar at seksualitetsundervisninga byggjer på følgjande prinsipp:

- At det er respekt for ulikskap (for eksempel knytt til etnisitet, familiebakgrunn, utsjånad, meiningar, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk).
- At ord og utsegner som diskriminerer eller seier noko negativt om andre, ikkje blir akseptert.
- At ingen skal føle seg baksnakka eller krenkt.
- At ein unngår å snakke om personlege opplevingar, men heller drøftar tematikken gjennom fiktive eksempel.
- At alle veit kva som skal skje i undervisninga.
- At alle deltar, men har høve til å melde pass.
- At elevane snakkar i eit «lukka rom» – det vil seie at ingen etterpå snakkar med klassekamerater om kva dei andre har sagt og gjort i undervisninga. Vi anbefalar også at seksualitetsundervisninga startar med at undervisaren og elevane lagar tilpassa avtalar for korleis undervisninga skal vere, basert på samansetninga og miljøet i klassen. Ein avtale om at ingen skal snakke privat eller svært personleg om seg sjølv, kan gjere det tryggare for dei elevane som er utsette for å bli erta. Avtalar om at ein skal lytte til kvarandre og ikkje le av det dei andre seier, kan også vere viktige. Vi anbefalar å bruke øvingar frå grunnmateriellet for 5.–7. trinnet, frå emne 1: «Eit trygt rom i seksualitetsundervisninga», for å skape eit trygt rom for elevane.

INNLEIING



OPPGÅVER

I årets kampanjepakke har vi plukka ut oppgåver som handlar om kropp, kroppspress, kjensler og kjønn i samband med puberteten. Powerpointen er bygd opp rundt oppgåvene og laga slik at de kan velje nokre eller alle oppgåvene, alt etter kor lang tid de har til rådvelde. Powerpointen er delt opp i temaa pubertet

og kropp, pubertet og kjensler og pubertet og kjønn, med oppgåver som høyrer til. Legg merke til at den første oppgåva er delt etter alder. For 5. klasse bruker de oppgåve 1, «Sant eller usant om puberteten», og for 6.-7. klasse bruker de oppgåve 2 «Kroppen på spel».

KOMPETANSEMÅL

Uke 6 er utvikla i tråd med læreplanen. Under kan du sjå kva for kompetansemål oppgåvene dekkjer.

SAMFUNNSFAG

- Reflektere over korleis kommersiell påverknad kan verke inn på forbruk, personleg økonomi og sjølvbilete



- Reflektere over variasjonar i identitetar, seksuell orientering og kjønnsuttrykk, og eigne og andre sine grenser knytte til kjensler, kropp, kjønn og seksualitet og drøfte kva ein kan gjere om grenser blir brotne



NORSK FOR ELEVAR MED SAMISK SOM FØRSTESPRÅK

- Lytte til andre og grunngi eigne meiningar i diskusjonar



NORSK

- Lytte til og vidareutvikle innspel frå andre og grunngi eigne standpunkt i samtalar



SAMISK

- Lytte til og omarbeide innspel frå andre og sjølv gi uttrykk for og grunngi eigne meiningar



- Reflektere over korleis språk kan uttrykkje haldningar til medmenneske





NATURFAG


- Gjere greie for fysiske og psykiske forandringar forandringar i puberteten og samtale om korleis dette kan påverke kjensler, handlingar og seksualitet





SYMBOLER

Sant eller usant om puberteten 

Kroppen på spel 

Forteljingar frå dusjen 

Kjensler og forelsking 

Rammer for kjønn 

OPPGÅVE 1 \

5.-7. TRINNET



OPPGÅVE 1 \ SANT ELLER USANT OM PUBERTETEN

QUIZ

MÅL

- Elevane skal kunne forklare kva som skjer under puberteten.
- Elevane skal kunne gi døme på nye kunnskarar dei har fått om puberteten gjennom arbeidet med øvinga.

Målgruppe: 5.-7. trinn

Fagleg relevans: Naturfag

Tid: 25 minutt

Materiell: Arbeidsarka til øvinga. På arbeidsarka er det 13 ulike spørsmål. Er det fleire enn 13 elevar i klassen, må arbeidsarka kopierast fleire gonger.

TIPS TIL UNDERVISAREN:

Denne øvinga kan òg høve i evalueringa av undervisninga om kropp og pubertet. Men ho kan òg brukast i innleiinga av undervisningsopplegget, om ein tidlegare har jobba med emnet og det trengst repetisjon. Arbeidsarket kan bytast ut med spørsmål og svar som kvar einskild elev sjølv finn og foreslår.

FORKLARING

Undervisaren fortel elevane at dei skal gjere ei øving som heiter «Sant eller usant om puberteten», der dei skal svare på ei rekkje spørsmål om emnet.

Kvar elev får levert ut eit kort der det står eit spørsmål med svaralternativ og det korrekte svaret. Elevane skal gå omkring i klasserommet, og kvar gong dei møter ein annan elev, stoppar dei opp og stiller kvarandre det spørsmålet dei har på kortet. Når dei to elevane har stilt og svart på spørsmåla til kvarandre, byter dei kort og går vidare omkring i klassen, til dei finn ein ny person å snakke med.

Det gjeld å nå rundt til så mange ulike klassekameratar og rekkje å svare på så mange spørsmål som mogleg. Dei kan godt svare på same spørsmålet fleire gonger til ulike klassekameratar. Dei skal ikkje kommentere svara til kvarandre, og dei skal berre svare kort og presist. Undervisaren stoppar øvinga når ho har vart så lenge at elevane har stilt kvarandre spørsmåla.

Som oppsummering kan undervisaren velje å gjennomgå utvalde spørsmål som det vil vere meningsfullt å snakke om i fellesskap, men det kan òg takast utgangspunkt i følgjande spørsmål:

- Var det nokon av svara som overraska dykk?
- Har de lært noko nytt om puberteten i øvinga?
- Kvar trur de at de har kunnskapane dykkar om puberteten frå?
- Kven har de snakka med om puberteten (til dømes venner, foreldre, annan familie)?

ANNA ORGANISERING AV UNDERVISNINGA

Denne øvinga kan gjerast om til ein meir klassisk quiz, om undervisaren synest det er betre. Ein kan med fordel gjennomføre quizen fleire gonger, og eventuelt bruke han i evalueringa av elevane sitt utbyte av undervisninga.

ARBEIDSARK \ SANT ELLER USANT OM PUBERTETEN

SPØRSMÅL

Alle barn kjem i puberteten på same tid.
Er det sant eller usant?

SVAR

Usant. Det er ulikt frå person til person når ein kjem i puberteten.

SPØRSMÅL

Når gutane kjem i stemmeskiftet, kan dei sjølv avgjere korleis dei skal høyrast ut.

SVAR

Usant. At stemma kjem i stemmeskiftet, betyr at ho kan svinge mellom å høyrast lys og mørk ut. Ein kan ikkje sjølv avgjere når det skal skje.

SPØRSMÅL

I puberteten opplever mange at humøret svingar mykje.

SVAR

Sant. Humørsvingingar er heilt vanlege i puberteten.

SPØRSMÅL

Gutar kjem i puberteten tidlegare enn jenter.

SVAR

Usant. Dei fleste jenter kjem i puberteten litt tidlegare enn gutar, men det kan òg vere gutar som startar puberteten tidlegare enn dei fleste jenter.

SPØRSMÅL

Alle veks meir i puberteten.

SVAR

Sant. I puberteten byrjar alle å vekse fortare enn dei har gjort tidlegare.

SPØRSMÅL

Når ei jente har fått første menstruasjonen, kan ho bli gravid.

SVAR

Usant. Når ei jente har fått menstruasjon første gongen, betyr det at ho kan bli gravid om ho ligg med ein gut utan at dei brukar prevensjon. Men egglysing kjem før menstruasjon, og ei jente kan derfor bli gravid i månaden før første menstruasjonen.

SPØRSMÅL

Det er berre sveitten hos jenter som luktar i puberteten.

SVAR

Usant. Sveitten til alle byrjar lukte i puberteten.

SPØRSMÅL

Dei første teikna på pubertet hos gutar er at testiklane og penisen byrjar vekse.

SVAR

Sant. At testiklane og penisen byrjar vekse, er noko av det første som skjer med gutar i puberteten.

SPØRSMÅL

Dei første teikna på pubertet hos jenter er at brysta veks.

SVAR

Sant. For mange jenter byrjar brysta å vekse når dei er kring 9–13 år.

ARBEIDSARK \ SANT ELLER USANT OM PUBERTETEN

SPØRSMÅL

Det er berre gutar som får meir hår på kroppen i puberteten.

SVAR

Usant. Alle får meir hår på kroppen i puberteten. Hårveksten kjem i skrittet, under armane, på armar, bein, rygg og ballar. Gutar byrjar òg få bart og skjegg, men òg jenter kan oppleve å få synleg hår i ansiktet.

SPØRSMÅL

Nokre gutar opplever at brysta deira byrjar vekse litt i puberteten.

SVAR

Sant. Nokre gutar opplever det ikkje, men andre gutar kan oppleve at brysta deira veks litt og blir ømme i puberteten. Det går over att.

SPØRSMÅL

Gutar byrjar produsere sædceller i puberteten.

SVAR

Sant. Sædcellene blir produserte i testiklane, og sæden ser kvitaktig ut.

SPØRSMÅL

Kjønnsleppene hos jenter veks i puberteten.

SVAR

Sant. I puberteten veks kjønnsleppene hos jenter slik at dei blir meir synlege.



OPPGÅVE 2 \

5.-7. TRINNET



OPPGÅVE 2 \

KROPPEN PÅ SPEL



BRETTSPEL

MÅL

- Elevane skal kunne svare på faktaspørsmål om kropp og pubertet.
- Elevane skal kunne setje opp konkrete handlingsalternativ for dilemma som gjeld kropp og pubertet.

Målgruppe: 6.-7. trinnet

Fagleg relevans: Naturfag

Førebuing: Kopier arbeidsarka, og kopier spelebrettet i A3-format.

Tid: Ca. 30-45 minutt

Materiell: Del ut arbeidsarka til kvar gruppe (det er fleire arbeidsark!) Ein terning til kvar gruppe. Ei spelebrikke til kvar elev (til dømes perler, knappar, viskelêr).

TIPS TIL UNDERVISAREN:

I spelet får elevane testa kunnskapane sine om emnet, og dei kan vidare bruke desse kunnskapane når dei set opp handlingsalternativ i dilemmaa. Derfor kan spelet med fordel brukast som evaluering av eit undervisningsopplegg som òg inkluderer nokre av dei andre øvingane om kropp og pubertet frå dette materialet.

Som ei avrunding av spelet er det ein god idé å ta opp i plenum eventuelle spørsmål eller vurderingar som spørsmåla og dilemmaa i spelet har kalla fram hos elevane. Utvalde dilemma kan de ta opp og drøfte i fellesskap for å finne fleire ulike handlingsalternativ.

Spelet kan spelast om att med andre spørsmål og dilemma som elevane sjølve formulerer i grupper til kvarandre. Spelet kan derfor òg brukast til andre tema i materialet.

FORKLARING

Kvar gruppe får levert ut spelebrett, dilemmakort, spørsmålkort og spelereglar (ferdig kopierte opp av undervisaren). Undervisaren kan eventuelt klippe ut spørsmålkort og dilemmakort på førehand, slik at elevane ikkje ser spørsmåla og dilemmaa før spelet startar. Alternativt kan elevane sjølve klippe ut korta før spelet byrjar.

Undervisaren instruerer elevane i korleis spelet går. Spørsmålshorta og dilemmakorta skal leggjast i kvar sin bunke med teksta ned. Spelebrikkene blir sette på start, og elevane kastar terning om kven som skal starte. Spelet blir sett i gong ved at den som skal starte, kastar terningen og rykkjer framover så mange felt som terningen viser.

Landar ein spelar på eit spørsmålshort, skal ein av motspelarane trekkje det øvste spørsmålshortet i bunken og lese spørsmålet høgt for den spelaren som står på spørsmålshortet. Kan spelaren svare rett, får

vedkomande kaste ein gong til. Svarer spelaren feil, må spelaren vente ein omgang. Landar ein spelar på eit dilemmafelt, skal spelaren trekkje eit dilemmakort og lese det høgt for dei andre spelarane. Spelaren skal deretter vente ein omgang, og bruke tida til å tenkje gjennom kva handlingsalternativ som kan vere løysing på dilemmaet.

Før spelaren kastar att, må spelaren fortelje dei andre spelarane kva løysing dei vil velje, og forklare kvifor det er den beste. Om ein spelar vel den løysinga som er «noko anna», må spelaren fortelje korleis dilemmaet bør handterast.

Landar ein spelar på eit felt der det står «rykk to felt tilbake» eller «slå eit ekstra kast», skal spelaren gjere det som står på feltet.

Den spelaren som kjem først i mål, har vunne.

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPEL



SPØRSMÅLSKORT

KVA BETYR DET NÅR VI SEIER AT GUTAR KJEM I STEMMEKIFTET?

- a. At stemma kjem til å høyrast ut som ei jentestemme resten av livet til gutane.
- b. At stemma svingar mellom å høyrast lys og mørk ut, og at gutane ikkje sjølv avgjer når det skjer.
- c. At ein ikkje kan snakke.

Rett svar: b. At stemma svingar mellom å høyrast lys og mørk ut, og at gutane ikkje sjølv avgjer når det skjer.



SPØRSMÅLSKORT

KAN BRYSTA TIL GUTANE VEKSE I PUBERTETEN?

- a. Ja, det skjer med alle gutar.
- b. Ja, det skjer med nokre gutar.
- c. Nei, det skjer aldri med gutar.

Rett svar: b. Ja, det skjer med nokre gutar



SPØRSMÅLSKORT

ER DET RETT AT MANGE JENTER FÅR MEIR HÅR PÅ ARMAR, BEIN OG OVERLEPPA NÅR DEI KJEM I PUBERTETEN?

- a. Ja
- b. Nei

Rett svar: a. Ja



SPØRSMÅLSKORT

ER DET FORSKJELL PÅ KOR GAMMAL EIN ER ER NÅR EIN KJEM I PUBERTETEN?

- a. Nei, alle er nesten like gamle når det skjer.
- b. Ja, det er ulikt frå person til person.

Rett svar: b. Ja, det er ulikt frå person til person.



SPØRSMÅLSKORT

KVA SKJER MED BÅDE GUTAR OG JENTER NÅR DEI KJEM I PUBERTETEN? NEMN TO TING.

- a. Sveitten byrjar lukte.
- b. Stemma kjem i stemmekiftet.
- c. Ein får menstruasjon.
- d. Mange får kviser.

Rett svar: a. Sveitten byrjar lukte. **b.** Mange får kviser



SPØRSMÅLSKORT

KOR OFTE FÅR JENTER OG KVINNER MENSTRUASJON?

- a. Éin gong i månaden
- b. To gonger i månaden
- c. Éin gong i året

Rett svar: b. Dette er veldig variabelt, men ein går ut frå at dei fleste har menstruasjon éin gong i månaden.

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPEL



SPØRSMÅLSKORT

KVA KALLAR EIN EIN GUTETISS OM EIN ER LEGE?

- a. Piccus
- b. Penis
- c. Pennal

Rett svar: b. Penis



SPØRSMÅLSKORT

KVA ER EIN VAGINA?

- a. Ein blome
- b. Ein skjede/jentetiss
- c. Eit bilmerke

Rett svar: b. Ein skjede/jentetiss



SPØRSMÅLSKORT

KOR MANGE «HOL» HAR EI JENTE MELLOM BEINA?

- a. Eitt
- b. To
- c. Tre

Rett svar: c. Tre: urinrørsopning, skjedeopning og anus



SPØRSMÅLSKORT

KVA DEL AV KROPPEN ER EIT SYMBOL PÅ KJÆRLEIK?

- a. Hjernen
- b. Hjartet
- c. Handa

Rett svar: b. Hjartet



SPØRSMÅLSKORT

ER DET VANLEG AT HENDENE, FØTENE, ØYRA ELLER BRYSTA IKKJE ER HEILT LIKE?

- a. Nei, dei er alltid heilt like.
- b. Ja, det er heilt vanleg at dei ikkje er like.

Rett svar: b. Ja, det er heilt vanleg at dei ikkje er like.



SPØRSMÅLSKORT

STÅR TISSEN TIL ALLE GUTAR RETT UT NÅR HAN ER STIV?

- a. a. Ja, tissen til alle gutar står rett ut når han blir stiv.
- b. b. Nei, det er heilt vanleg at tissen står litt skeivt når han er stiv.
- c. Nei, tissen står alltid rett ut.

Rett svar: b. Nei, det er heilt vanleg at tissen hos gutar står litt skeivt når han er stiv.



SPØRSMÅLSKORT

ER DET ULIKT FRÅ PERSON TIL PERSON KVA VI SYNEST ER FLOTT ELLER FINT VED EIN KROPP?

- a. Ja, det er heilt ulikt.
- b. Nei, alle menneske er samde om kva som er flott eller fint med ein kropp.

Rett svar: a. Ja, det er heilt ulikt.

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPEL



SPØRSMÅLSKORT

KVA FOR EIT AV DESSE OMRÅDA PÅ HUDA ER DET MEST FØLSAME?

- a. Fingertuppane
- b. Ryggen
- c. Nasen

Rett svar: a. Fingertuppane



SPØRSMÅLSKORT

KVIFOR BLIR SOMM MENNESKE RAUDE I ANSIKTET NÅR DEI TIL DØMES BLIR FLAUE ELLER SJENERTE?

- a. Fordi raudt er kjærleiksfargen.
- b. Fordi det kjem meir blod ut i dei blodkara som ligg ytst i huda.
- c. Fordi dei måler seg med raud leppestift.

Rett svar: b. Fordi det kjem meir blod ut i dei blodkara som ligg ytst i huda.



SPØRSMÅLSKORT

KVA ER UTFLOD?

- a. Eit anna ord for sveitte.
- b. Ei væske som kjem ut av skjeden hos ei jente når ho byrjar komme i puberteten.
- c. Eit lite dyr som bit seg fast i huda og syg blod.

Rett svar: b. Ei (ofte kvitaktig) væske som kjem ut av skjeden hos ei jente når ho byrjar kome i puberteten. Denne utfloda reinsar skjeden.



SPØRSMÅLSKORT

KVEN BESTEMMER OVER KROPPEN DIN?

- a. Det gjer foreldra dine.
- b. Det gjer du sjølv.
- c. Det gjer statsministeren.

Rett svar: b. Det gjer du sjølv.



SPØRSMÅLSKORT

NEMN MINST TRE TING PÅ ELLER I KROPPEN SOM EIN BERRE HAR ÉIN AV.

Rett svar: Til dømes nase, tunge, munn, navle, tiss, rumpehol, hjarte, lever, magesekk. Det er fleire rette svar, så sjekk med kvarandre om de kan godta dei.



SPØRSMÅLSKORT

KVA ER DET SOM SET I GANG PUBERTETEN?

- a. At ein har bursdag
- b. At ein får sitt første kyss
- c. At hjernen byrjar produsere nokre bestemte hormon

Rett svar: c. At hjernen byrjar produsere nokre bestemte hormon.

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPEL



DILEMMAKORT

Victor synest at det ser skikkeleg bra ut om menn har store musklar på overarmene og ein «sixpack» på magen. Han har byrja trene mykje for å sjå sterkare ut. Foreldra har sagt til han at han ikkje må trene så mykje som han gjerne vil, og dei seier at det ikkje er sunt. Kva bør Victor gjere?

- Høyre på foreldra, for dei veit kva som er best for han.
- Ikkje bry seg om kva foreldra seier, for han veit best sjølv kva som er bra.
- Snakke med ein god venn om korleis han har det.
- Foreslå andre løysingar



DILEMMAKORT

Tanja er på skulen då ho plutselig oppdagar at ho har litt blod i trusa. Det har ho aldri hatt før. Kva bør ho gjere?

- Late som ingenting til ho kjem heim og kan snakke med foreldra sine om det.
- Spørje ein undervisar eller ein helsesjukepleiar om dei vil hjelpe henne.
- Snakke med besteveninna om det.
- Noko anna: Kva?



DILEMMAKORT

Yasmin blir alltid raud i ansiktet når ho skal seie noko høgt i klassen. Det er ikkje fordi ho er flau – det berre skjer! Men ho synest det er skikkeleg irriterande, for dei andre ertar henne med det. Kva bør ho gjere?

- Seie til dei andre at dei skal la vere å erte, for ho kan ikkje noko for at ho raudnar.
- La vere å bry seg om at dei andre ertar.
- Snakke med foreldra sine om det.
- Noko anna: Kva?



DILEMMAKORT

Petra har ei storesøster som er tre år eldre. Ho har flotte bryst og ser veldig vaksen ut, synest Petra. Men Petra har slett ikkje byrja få bryst enno, og ho er redd for at ho aldri kjem til å sjå ut som søstera. Kva bør ho gjere?

- Fortelje søstera korleis ho har det.
- Byrje gå med ein bh som ho fyller ut med noko, slik at andre trur at ho har fått bryst.
- Sei til seg sjølv at det ikkje er viktig, for brysta kjem nok når ho blir eldre.
- Noko anna: Kva?



DILEMMAKORT

Susanne har byrja få mykje hår på beina og under armene. Det er ho lei seg for, for ho synest ikkje at det ser pent ut. Ho vil gjerne barbere det bort, men foreldra hennar har forbode henne å gjere det. Kva bør ho gjere?

- Ho bør barbere det bort likevel. Så får foreldra skjelle henne ut om dei vil.
- Ho bør forklare foreldra sine kvifor ho gjerne vil fjerne håret.
- Ho må venne seg til hårveksten, for ho skal likevel ha han resten av livet.
- Noko anna: Kva?

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPEL



DILEMMAKORT

Brysta til Zenia har byrja vekse, og dei er veldig ømme. Ofte når ho er saman med bestevennen sin frå skulen, leikeslåst dei for moro skuld. Om han då treffer brysta hennar, gjer det verkeleg vondt, men ho synest at det er litt pinleg å seie det til han. Kva bør ho gjere?

- Ho bør seie det likevel, sjølv om det er pinleg.
- Ho skal seie at ho ikkje gidd å leikeslåst meir.
- Ho bør sørgje for å klype han i brysta, så han kan kjenne kor vondt det gjer.
- Noko anna: Kva?



DILEMMAKORT

Kasim har byrja kome i stemmeskiftet. Nokre gonger høyrest stemma heilt merkeleg ut, og Kasim synest det er skrekkeleg irriterande. Han blir spesielt sur på mora fordi ho ofte ler av han når det skjer. Kva bør han gjere?

- Late som ingenting, for ho ler ikkje for å erte.
- Fortelje mora at han synest det er irriterande at ho ler, og at ho bør slutte med det.
- Le av mora når ho gjer noko anna, slik at ho kan forstå korleis det kjennest.
- Noko anna: Kva?



DILEMMAKORT

Theis bur i eit hus der det berre er eitt bad. Ofte er det nokon som kjem inn medan Theis dusjar, eller når han pussar tenner. Det synest han er irriterande, for han vil gjerne vere aleine, og han likar ikkje at dei andre brasar inn og ser han utan klede på. Kva bør han gjere?

- Prøve å forklare alle i familien korleis han har det.
- Spørje om det ikkje kan setjast ein lås på døra.
- Berre dusje når han veit at han er aleine heime.
- Noko anna: Kva?



DILEMMAKORT

Caroline er den yngste i klassen sin, og det er ikkje alltid like morosamt. Mange av dei andre jentene har nemleg byrja kome i puberteten, men det har ikkje Caroline. Det er ikkje fordi ho gjerne vil ha menstruasjon og bryst, men ho vil gjerne vere meir lik dei andre, slik at ho ikkje kjenner seg utanfor. Kva bør ho gjere?

- Ho bør la vere å bry seg om at ho ikkje liknar dei andre, og prøve å finne noko anna å ha til felles med dei.
- Ho bør prøve å finne nokre venner frå dei andre klassane som ho ikkje kjenner seg utanfor saman med.
- Ho bør prøve å snakke med foreldra sine om korleis ho har det.
- Noko anna: Kva?

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPEL



DILEMMAKORT

Når Adam vaknar om morgonen, er det nokre gonger ein våt flekk på lakenet. Adam veit godt kvifor han er der, men han likar ikkje at foreldra ser det. Kva bør han gjere?

- Putte lakenet i skittentøykorga utan at nokon oppdagar det.
- Prøve å vaske bort flekken om morgonen.
- Ikkje bry seg om at foreldra ser det, for det er jo heilt vanleg.
- Noko anna: Kva?



DILEMMAKORT

Mikkel har ein god ven som luktar temmeleg sterkt når han sveittar. Det verker som om vennen ikkje er klar over det sjølv. Mikkel har høyrte dei andre i klassen snakke om at vennen luktar, og at det er ekkelt. Kva bør han gjere?

- Han bør fortelje dei andre at dei ikkje skal snakke stygt om vennen hans.
- Han bør seie direkte til vennen at han luktar.
- Han bør late som ingenting og håpe at vennen sjølv finn ut av det.
- Noko anna: Kva?



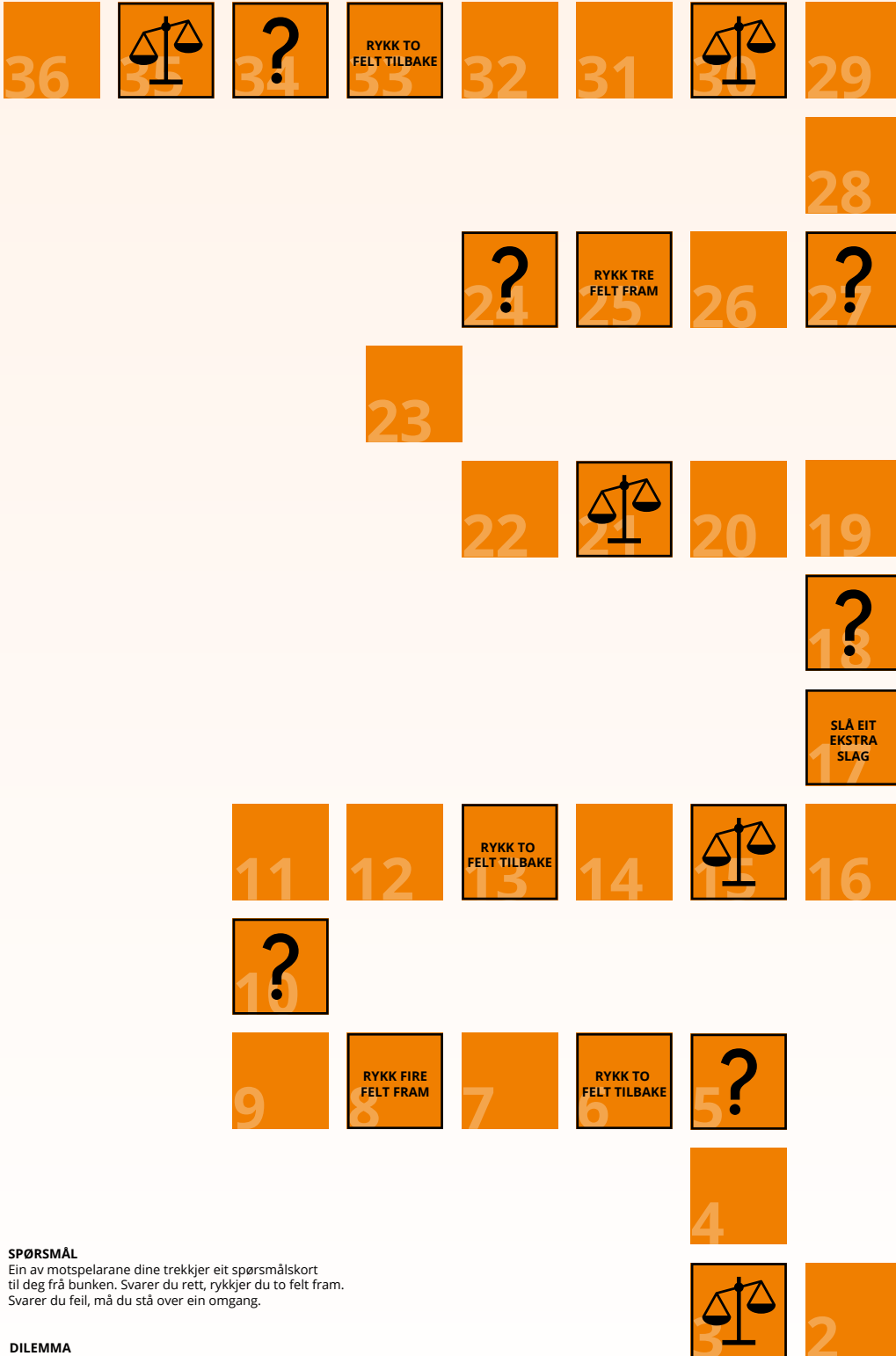
DILEMMAKORT

Theodor er ein av dei eldste i sin klasse. Han er høgare enn dei andre gutane, og han har òg meir hår på kroppen enn dei andre. Han synest det er litt pinleg at kroppen hans byrjar sjå vaksen ut. Derfor likar han ikkje så godt å dusje saman med dei andre etter gymmen. Kva bør han gjere?

- Sørgje for å gløyme gymtøy, slik at han ikkje treng å vere med.
- Fortelje kroppsøvlingslæraren korleis han har det.
- Snakke med ein god venn om korleis han har det.
- Noko anna: Kva?



ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPEL



SPØRSMÅL

Ein av motspelarane dine trekkjer eit spørsmålkort til deg frå bunken. Svarer du rett, rykkjer du to felt fram. Svarer du feil, må du stå over ein omgang.



DILEMMA

Trekk eit dilemmakort og les det høgt for alle. Vent ein omgang medan du tenkjer over kva løysing du vil velje. Når det blir turen din att, skal du fortelje dei andre spelarane kva løysing du har valt og kvifor. Om du vel løysinga «noko anna», skal du fortelje kva du synest ein bør gjere i staden.



SLÅ OM KVEN
SOM SKAL STARTE

OPPGÅVE 3 \

5.-7. TRINNET



OPPGÅVE 3 \

FORTELJINGAR

FRÅ DUSJEN



FILM

Målgruppe: 5.-7. trinnet

Fagleg relevans: samfunnsfag, norsk og samisk

Tid: 90 minutt

Materialer: penn og papir. Lenke til filmen:

<https://tv.nrk.no/se?v=KOID75002021>

TIPS TIL UNDERVISAREN:

Vurder om de skal gjere introduksjonsoppgåva i grupper eller i plenum, avhengig av nivået i klassen. Kroppspress kan vere eit abstrakt omgrep for somme. Kom gjerne med konkrete eksempel på kva kroppspress kan vere. Hugs at ikkje alle kjenner på kroppspress, så understrek at dette er sånn nokon kan ha det.

1. FORTEL OM KVA TIMEN SKAL INNEHALDE.

- Det kan være lurt å snakke om følgjande:
- Kva er ein dokumentar?
- Kva er forskjellen på fiksjon og dokumentar?
- Kva kjem elevane til å sjå i filmen?
 - Filmen handlar om ungdommar som synest det er vanskelig å dusje etter kroppsoving. Dei snakkar om kjensler og tankar knytte til fellesdusjing.

2. INTRODUKSJONSOPPGÅVE

- Del klassen opp i små grupper, og diskuter:
 - Kva er kroppspress?
 - Korleis trur de kroppspress kjennest?
- Felles oppsummering: skriv svara frå gruppene på tavla.
 - Prøv å kome fram til ein felles definisjon på kroppspress som inkluderer svara frå gruppene.

3. SJÅ FILMEN OG SKRIV NED UNDERVEGS!

- Mens elevane ser filmen, skal dei skrive ned tankane og kjenslene som elevane i filmen har om kroppen sin (Eksempler: flau, ekkel, nervøs).

4. LAG EIT TANKEKART PÅ TAVLA MEDORDA ELEVANE HAR SKRIV NED MENS DEI SÅG FILMEN.

5. DISKUTER I PLENUM

- Sjå på definisjonen på kroppspress som klassen har laga. Kjenner elavene i filmen på kroppspress?
- Kvifor trur de elevane frå filmen har desse kjenslene og tankane om kroppen sin?
- Korleis kan vi handtere kroppspress?

6. INDIVIDUELL SKRIVEØVING I EIGE DOKUMENT / PÅ EIGET ARK. SVAR PÅ DESSE SPØRSMÅLA:

- Kva får kroppen din til?
- Kva kan du gjere om du kjenner på negative kjensler for din egen kropp?
- Korleis kan du unngå å tenkje negativt om kroppen til andre?
- Kva kan du gjere for at andre skal føle seg bra?

7. FELLES OPPSUMMERING. KVA SVARTE KLASSEN PÅ DET SISTE SPØRSMÅLET: KVA KAN DU GJERE FOR AT ANDRE SKAL FØLE SEG BRA?

- Skriv svara på tavla.
- Lag eventuelt ei liste med svara, som kan hengjast opp i klasserommet.



OPPGÅVE 4 \

5.-7. TRINNET



OPPGÅVE 4 \

KJENSLE OG

FORELSKING

DILEMMA

MÅL

- Elevane kan ta stilling til ulike dilemma
- Elevane kan formulere fordelar og ulempar med ulike handlingsalternativ
- Elevane øver seg i å ta stilling til og godta egne og andre sine standpunkt.

Målgruppe: 5.-7. trinnet

Fagleg relevans: Samfunnsfag og naturfag

FORKLARING

Før øvinga skal byrje, får alle elevane ei innføring i arbeidsforma. Dei skal vite at øvinga handlar om å ta stilling – òg om ein er i tvil, at målet ikkje er å bli samde, men å undersøkje ulike standpunkt og at ein skal respektere vurderingane til kvarandre.

Undervisaren presenterer elevane for eit spørsmål som inneber eit dilemma, og fire moglege løysingar som dei skal ta stilling til. Kvart hjørne av klasserommet representerer eit svaralternativ. Hjørnet blir merka med ein bokstav eller eit tal, eller ved at undervisaren stiller seg der når svaralternativet blir lese opp. Når alle svara er lesne opp, plasserer elevane seg i det hjørnet som dei synest beskriv det beste svaralternativet.

Hjørnet «Andre alternativ» skal brukast av elevar som ikkje synest at dei tre andre svara er gode. Når alle har plassert seg i eit hjørne, kan øvinga halde fram på to måtar:

1. Undervisaren går til kvart hjørne og spør om det er nokon som vil fortelje kvifor dei synest dette er det beste svaret. Fordelen med denne framgangsmåten er at elevane ikkje blir pressa til å svare om dei ikkje har lyst til å argumentere for standpunkt. Elevane blir òg spurde om dei ser nokre ulemper med løysinga dei har valt.

TIPS TIL UNDERVISAREN:

Om eit hjørne står heilt tomt, kan elevane diskutere kvifor dei trur at ingen har plassert seg der. Om elevane deler seg veldig ulikt i hjørna, er det viktig at undervisaren prøver å vere positivt merksam på dei elevane som er i mindretal. Om det berre står éin elev i eit hjørne, stiller undervisaren seg der og leier øvinga derifrå.

2. Undervisaren ber elevane i kvart hjørne snakke saman i mindre grupper på to-tre personar før dei skal argumentere for standpunktet overfor resten av klassen. Fordelen med dette kan vere at ein først øver seg i å argumentere overfor «likesinna».

Når ein har høyrte argumenta frå alle dei fire hjørna, spør undervisaren om det er nokre av elevane som har skifta meining etter å ha høyrte dei andre svara? Om det er det, kan dei flytte seg til eit anna hjørne – og eventuelt fortelje om kva det var som fekk dei til å skifte meining.



OPPGÅVE 4 \

KJENSLE OG

FORELSKING

DILEMMA

1. Line er veldig forelska i Mai, og ho veit ikkje om det er gjensidig. Korleis kan ho finne det ut på ein god måte?

3. Ho kan prøve å sende henne ein sms og sjå kva ho svarer.
4. Ho kan spørje ein av vennene til Mai om Mai er interessert.
5. Ho kan vise Mai at ho er interessert i henne, og vente og sjå kva ho gjer.
6. Andre alternativ

2. Nina og Jonathan har vore gode venner ei stund. I det siste har Jonathan vorte i tvil om ho framleis likar han, for når dei er aleine saman, verker ho glad, men når dei er saman på skulen, er ho heilt annleis. Korleis kan Jonathan finne ut om Nina framleis likar han og vil vere venner?

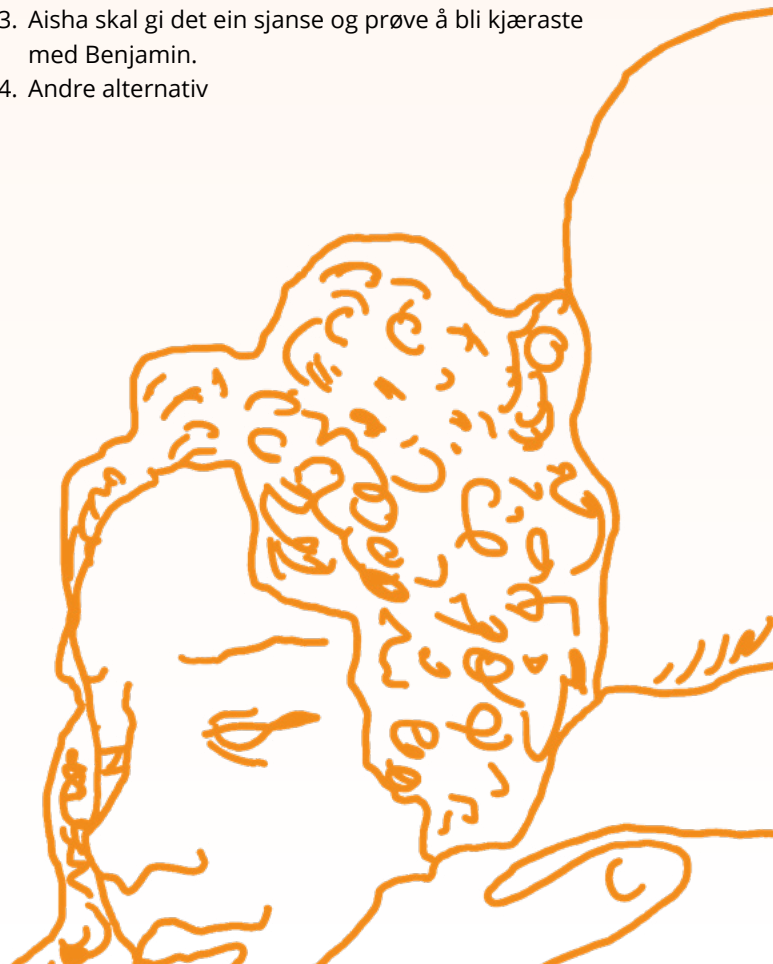
1. Han kan spørje henne ein dag dei chattar saman på nettet.
2. Han kan spørje besteveninna hennar.
3. Han kan spørje Nina direkte om ho framleis likar han og vil vere venner.
4. Andre alternativ

3. Sebastian har hatt kjæraste i to månader, men er ikkje forelska lenger og vil gjerne slå opp. Korleis gjer han det på best mogleg måte?

1. Han lar vere å seie noko og prøver å unngå kjærasten sin så mykje som mogleg.
2. Han sender ein sms til kjærasten, der det står at han slår opp.
3. Han fortel kjærasten kvifor dei ikkje kan vere saman lenger.
4. Andre alternativ

4. Aisha og Benjamin er gode venner. Dei har alltid gjort morosame ting saman, men Aisha synest at Benjamin har endra seg. Her om dagen fortalde ei av veninnene hennar at Benjamin er forelska i Aisha. Kva skal Aisha gjere?

1. Aisha skal snakke med Benjamin om det.
2. Aisha skal la vere å snakke med Benjamin om det.
3. Aisha skal gi det ein sjanse og prøve å bli kjæraste med Benjamin.
4. Andre alternativ



OPPGÅVE 5 \

5.-7. TRINNET



OPPGÅVE 5 \ RAMMER FOR KJØNN

DISKUSJONSØVING

MÅL

- Elevane skal kunne gi døme på normer for kjønn og reflektere over forventningar barn og unge kan møte i kvardagen sin.
- Elevane skal kunne gi konkrete døme på korleis vi kan bidra til å utvide moglegheitene for korleis vi kan vere, uavhengig av kjønn.

Målgruppe: 5.-7. trinnet

Fagleg relevans: Samfunnsfag

Tid: 45 minutt

Utstyr: Kvar elev får arbeidsarket til øvinga.



TIPS TIL UNDERVISAREN:

Før ein undersøkjer og diskuterer kjønnsnormer, kan det vere ein god idé å snakke om normer generelt, og bruke døme som elevane har lett for å kjenne seg att i. Dette kan vere til dømes normer for å ete, korleis ein sit i klas- sen, eller korleis dei fleste bygningar ikkje er tilpassa bruk for menneske med funksjonsnedsetjingar. Slik kan ein òg snakke om korleis normer kan vere avgrensande for dei som fell utanfor.

I siste delen av øvinga kan poenget med å utvide rammene strekast under visuelt ved at rammene på tavla blir viska ut, og berre orda står att. Om det er elevar i klassen som fell utanfor «kjønnsrammene» med utsjånaden sin eller veremåten sin, er det viktig å tenkje på at elevane ikkje skal kjenne seg uthengde i samband med øvinga. Undervisaren kan eventuelt sørgje for at dette blir brukt positivt, ved å vise at det nettopp er mogleg å bryte rammene, el- ler at rammene akkurat i klassen deira er mindre avgrensande enn i samfunnet generelt.

Om øvinga blir gjord i norsktimane, kan ho vere eit opplegg til ei individuell skriftleg oppgåve. Elevane kan skrive ei forteljing om ein gut eller ei jente som gjer noko anna enn det som blir venta av kjønn dei har.

OPPGÅVE 5 \ RAMMER FOR KJØNN

FORKLARING

Undervisaren fortel elevane at øvinga handlar om å undersøkje kva forventningar til og avgrensingar for kjønna som finst i samfunnet i dag. Undervisaren teiknar to store firkantar («rammer») på tavla/ smarttavla og forklarar at kvar ramme er eit symbol på forventningane til høvesvis det mannelege/ maskuline («guteramma») og det kvinnelege/feminine («jenteramma»). I øvinga skal klassen jobbe med å undersøkje kva rammene inneheld.

Etter innleiinga skal elevane delast inn i mindre grupper, og kvar gruppe får levert ut eit eksemplar av arbeidsarket (undervisaren tek kopi) for øvinga. Dei får om lag 15 minutt til å snakke om spørsmåla på arbeidsarket. Elevane vel éin person som skal skrive ned stikkord undervegs. Undervisaren hjelper gruppene i arbeidet og går rundt til alle for å høyre på diskusjonen. Deretter kjem gruppene saman, og undervisaren høyrer på ei og ei gruppe og forslaga deira om kva som høyrer til i dei to rammene. Først tek dei ein runde med døme på «jenteramma» og deretter ein runde med døme på «guteramma». Undervisaren skriv elevane sine døme i rammene på tavla/ smartboardet undervegs.



NORMER

Normer kan vi beskrive som «uskrivne reglar» som seier noko om korleis noko eller nokon «skal» eller «bør» vere. Vi kan òg seie at normer er det som blir oppfatta som «vanleg», «normalt» eller «passande». Til dømes er forventningar til korleis ein person skal oppføre seg, ofte knytte til normer.

Normer kan variere med tid og stad. Til dømes var det andre normer i Noreg for berre ein generasjon sidan. Normer varierer òg frå samfunn til samfunn og kan vere ulike i ulike venegrupper. Det vi dag oppfattar som «vanleg», vil sannsynlegvis endre seg og kan oppfattast som heilt uvanleg andre stader i verda. Samstundes kan det opplevast som om enkelte normer er umoglege å endre. Det er viktig å vere klar over at det er mogleg å gjere noko med normer vi ikkje likar, med normer som kan vere ekskluderande og avgrensande for enkeltmenneske. Normer og forventningar til kjønn, altså kjønnsroller, er eit døme på normer som kan endrast.

Å ha eit normkritisk perspektiv vil seie at ein i undervisninga er kritisk til gjengse normer for mellom anna kjønnsroller, kroppsideal, seksualitet, sex og familieliv. Denne tilnærminga kan vise korleis enkelte normer kan bidra til å diskriminere og avgrense handlefridomen.

OPPGÅVE 5 \ RAMMER FOR KJØNN



Når rammene er fylte ut, snakkar klassen i fellesskap om spørsmåla:

- Kva tenkjer de når de ser orda i dei to rammene?
- Er det skilnad på orda som står i «guteramma» og «jenteramma»? Har orda til dømes ulik verdi, slik at det eine kjønnet verker «betre», blir meir respektert, er «viktigare» eller «meir verd» enn det andre?
- Er det mogleg å leve opp til alle orda i ramma?
- Kva kan fordelane og ulempene vere ved å gå utanfor rammene?
- Kva skjer med dei som ikkje passar inn i boksen?
- Finst det nokre ord som kan brukast om jenter og gutar som er «utanfor» ramma? Kan desse orda verke diskriminerande?
- Kva slags jenter passar inn, og kva slags gutar passar inn?
- Tenk over kva vi legg i orda «gutejente» og «jentegut». Kva er positivt og kva er negativt med desse orda? Er det nokon skilnad? Kvifor trur de det er slik?
- Kvifor er det slik at somme meiner at nokre eigenskapar er «bra» for jenter, men «dårlege» for gutar og omvendt? Trur de dette kan påverke kva valalternativ vi får, til dømes når vi skal velje utdanning og jobb?

Undervisaren teiknar no ei mindre ramme utanom kvar av dei to rammene. Denne mindre ramma symboliserer det ein som gut eller jente kan gjere, sjølv om det ikkje er typisk for gutar/jenter. Elevane snakkar saman i gruppene i tre-fem minutt om det dei meiner skal stå i desse rammene, og undervisaren summerer deretter opp døma på tavla. Øvinga skal avsluttast med ein felles samtale om rammene:

- Er det nokre av orda som kunne stå i begge rammene? Kva for nokre?
- Er det nokre av orda som ikkje kunne stå i begge rammene? Kva for nokre? Kva er grunnen til at nokre ord kan stå i begge rammene, men at andre ikkje kan det?
- Kva ville skje om ein person braut med normene og gjorde noko anna enn det som ble venta av gutar/jenter? Har de nokre døme på kva ein kan gjere for å bryte med «gute»- og «jente»-normene? Korleis ville andre reagere (heime, på skulen)?
- Rammene kan verke avgrensande på alle menneske uansett kjønn fordi vi kanskje ikkje får høve til å gjere det vi vil, eller til å vere slik vi sjølve ønskjer. Kva kan vi gjere for å utvide rammene, slik at alle kan vere seg sjølve?

ANNA ORGANISERING AV UNDERVISNINGA

- Undervisaren kan på førehand lage forslag til ord som elevane kan setje inn i rammene, og elevane kan deretter eventuelt finne på fleire sjølve.
- Vurder om ei anna arbeidsform er meir høveleg, til dømes at heile klassen jobbar saman, eller at elevane jobbar individuelt.

Øvinga er utvikla med inspirasjon frå øvinga «Gestalta køn» frå det svenske materialet Bryt! (3. utgåve), gitt ut av RFSL Ungdom. Sjå gjerne materialet frå Skeiv Ungdom Restart «Riv gjerdene» og anna relevant materiell her: <https://skeivungdom.no/brosjyrer/>

ARBEIDSARK \ RAMMER FOR KJØNN



KJØNN I SAMFUNNET

Diskuter spørsmåla på arket i gruppa.
Vel éin person som skal notere undervegs.

At noko er maskulint, er ein annan måte å seie at noko er «mandig» eller «gutete» på.

At noko er feminint, er ein annan måte å seie at noko er «kvinneleg» eller «jentete» på.

**KVA BLIR OPPFATTA SOM MASKULINT
I SAMFUNNET VÅRT?**

**KORLEIS SKAL JENTER/KVINNER OPPFØRE
SEG OG SJÅ UT I SAMFUNNET VÅRT?**

**KVA BLIR OPPFATTA SOM FEMININT
I SAMFUNNET VÅRT?**

**KVA FORVENTNINGAR ER DET TIL
KORLEIS HOMOFILE OG LESBISKE
SKAL OPPFØRE SEG OG SJÅ UT?**

**KORLEIS SKAL GUTAR ELLER
MENN OPPFØRE SEG OG SJÅ
UT I SAMFUNNET VÅRT?**

**ER DET NOKON SKILNAD PÅ STATUS (KVA
SOM ER VERDIFULLT ELLER VIKTIG) NÅR
DET GJELD MASKULINITET OG FEMINITET?**
