



OPPGAVEHEFTE \

5.-7. TRINN



INNLEDNING



#VERDIFULL - AKKURAT SOM DU ER

På mellomtrinnet begynner kroppen å forandre seg hos mange elever, og i takt med dette stiger de sosiale kravene. Puberteten kan være en rar, vanskelig og fin tid. Det kan være spennende å utforske nye sider ved seg selv. Samtidig kan det oppleves skummelt med så mye forandring, og behovet for å være med i fellesskapet er ofte sterkt. I en klasse kan man ha elever som befinner seg veldig forskjellige steder i utviklingen – noen er kanskje først ute, mens andre kommer i puberteten senere. Begge deler kan gi en følelse av utenforskap. Målet med årets kampanjepakke er å motvirke denne utenforskapsfølelsen, og heller gjøre elevene trygge på at det er helt normalt å være forskjellige. De er alle #Verdifulle akkurat som de er.

Årets kampanjepakke for 5.-7. trinn har oppgaver om kroppen og puberteten, om følelser og forelskelse, og om kjønn og kjønnsuttrykk. Elevene skal lære om hva som skjer med kroppen, følelsene og det sosiale når det skjer store forandringer på kort tid. Elevene skal også bli trygge i å kunne snakke om temaer som kropp og følelser. Målet er at elevene skal føle at de er #Verdifulle akkurat som de er, og at variasjon er normalen.

TIPS TIL UNDERVISNINGEN

Trivsel og trygghet er en viktig forutsetning for at elevene skal kunne utvikle seg personlig, sosialt og faglig. Forskning viser at også seksualitetsundervisningen burde foregå i et trygt og inkluderende læringsmiljø for å utgjøre en forskjell for elevene. Derfor er det viktig at du som underviser skaper gode rammer for seksualitetsundervisningen i din klasse. Sex og Politikk anbefaler at seksualitetsundervisningen bygger på følgende prinsipper:

- At det er respekt for ulikheter (for eksempel knyttet til etnisitet, familiebakgrunn, utseende, meninger, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk).
- At ord og utsagn som diskriminerer eller sier noe negativt om andre ikke aksepteres.
- At ingen skal føle seg baksnakket eller krenket.
- At man unngår å snakke om personlige opplevelser, men heller drøfter tematikken gjennom fiktive eksempler.
- At alle vet hva som skal skje i undervisningen.
- At alle deltar, men man har mulighet til å melde pass.
- At man snakker i et «lukket rom» – det vil si at det ikke etterpå snakkes med klassekamerater om hva andre har sagt og gjort i undervisningen. Vi anbefaler også at seksualitetsundervisningen begynner med at underviser og elever lager tilpassede avtaler for hvordan undervisningen skal foregå, basert på klassens sammensetning og miljø. En avtale om at man ikke snakker privat eller svært personlig om seg selv kan øke tryggheten for de elevene som er utsatt for å bli ertet. Avtaler om at man skal lytte til hverandre og ikke le av det de andre sier, kan også være viktige. Vi anbefaler å bruke øvelser grunnmateriellet for 5.-7. trinn, fra Emne 1: «Et trygt rom i seksualitetsundervisningen» for å skape et trygt rom for elevene.

INNLEDNING



OPPGAVER

I årets kampanjepakke har vi plukket ut oppgaver som handler om kropp, kroppspress, følelser og kjønn i forbindelse med puberteten. Powerpointen er bygget opp rundt oppgavene, og konstruert så man kan velge noen eller alle oppgavene, avhengig av hvor lang tid man har til rådighet. Den er delt opp i temaene pubertet

og kropp, pubertet og følelser og pubertet og kjønn, med tilhørende oppgaver. Legg merke til at den første oppgaven er aldersoppdelt. For 5. klasse brukes oppgave 1 «sant eller usant om puberteten» og for 6.-7. trinn brukes oppgave 2 «Kroppen på spill».

KOMPETANSEMÅL

Uke 6 er utviklet i henhold til lærerplanen. Under kan du se hvilke kompetansemål oppgavene dekker.

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



SAMFUNNSFAG NORSK FOR ELEVER MED SAMISK SOM FØRSTESPRÅK

- Lytte til andre og begrunne egne meninger i diskusjoner



NORSK

- Lytte til og videreutvikle innspill fra andre og begrunne egne standpunkter i samtaler



SAMISK

- Lytte til og bearbeide innspill fra andre og selv gi uttrykk for og begrunne egne meninger



- Reflektere over hvordan språk kan uttrykke holdninger til medmennesker





NATURFAG


- Gjøre rede for fysiske og psykiske forandringer i puberteten og samtale om hvordan dette kan påvirke følelser, handlinger og seksualitet





SYMBOLER

Sant eller usant om puberteten 

Kroppen på spill 

Fortellinger fra dusjen 

Følelser og forelskelse 

Rammer for kjønn 

OPPGAVE 1 \

5.-7. TRINN



OPPGAVE 1 \ SANT VELLER USANT OM PUBERTETEN

QUIZ

MÅL

- Elevene skal kunne forklare hva som skjer under puberteten
- Elevene skal kunne gi eksempler på nye kunnskaper de har fått om puberteten gjennom arbeidet med øvelsen

Målgruppe: 5.-7. trinn

Faglig relevans: Naturfag

Tid: 25 minutter

Materiell: Arbeidsarkene til øvelsen. På arbeidsarkene er det 13 forskjellige spørsmål. Hvis det er flere enn 13 elever i klassen, må arbeidsarkene kopieres flere ganger.

TIPS TIL UNDERVISER:

Denne øvelsen kan også egne seg i evalueringen av undervisningen om kropp og pubertet. Den kan imidlertid også benyttes i innledningen av undervisningsforløpet, dersom man tidligere har jobbet med emnet og det er bruk for repetisjon. Arbeidsarket kan erstattes med spørsmål og svar som hver enkelt elev selv finner og foreslår.

BESKRIVELSE

Underviseren forteller elevene at de skal gjøre en øvelse som heter "Sant eller usant om puberteten", der de skal svare på en rekke spørsmål om emnet.

Hver elev får utlevert et kort der det står et spørsmål med svaralternativer, samt det korrekte svaret. Elevene skal gå rundt i klasserommet, og hver gang de møter en annen elev, stopper de opp og stiller hverandre det spørsmålet de har på kortet. Når de to elevene har stilt og svart på hverandres spørsmål, bytter de kort og går videre rundt i klassen, inntil de finner en ny person å snakke med.

Det gjelder å nå rundt til så mange forskjellige klassekamerater og rekke å besvare så mange spørsmål som mulig. De kan godt svare på det samme spørsmålet flere ganger til forskjellige klassekamerater. De skal ikke kommentere hverandres svar, og de skal bare svare kort og presist. Underviseren stopper øvelsen når du vurderer at den har vart lenge nok til at elevene har rukket å stille hverandre spørsmålene.

Som oppsummering kan underviseren velge å gjennomgå utvalgte spørsmål som det vil være meningsfullt å snakke om i fellesskap, men det kan også tas utgangs- punkt i følgende spørsmål:

- Var det noen svar som overrasket dere?
- Har dere lært noe nytt om puberteten i øvelsen?
- Hvor tror dere at dere har kunnskapene deres om puberteten fra?
- Hvem har dere snakket med om puberteten (for eksempel venner, foreldre, annen familie)?

ANNEN ORGANISERING AV UNDERVISNINGEN

Denne øvelsen kan gjøres om til en mer klassisk quiz, dersom underviser finner det mer hensiktsmessig. Man kan med fordel gjennomføre quizen flere ganger, og eventuelt benytte den i evalueringen av elevenes utbytte av undervisningen.

ARBEIDSARK \ SANT ELLER USANT OM PUBERTETEN

SPØRSMÅL

Alle barn kommer i puberteten på samme tid.
Er det sant eller usant?

SVAR

Usant. Det er forskjellig fra person til person
når man kommer i puberteten.

SPØRSMÅL

Når guttene kommer i stemmeskiftet, kan de selv
bestemme hvordan de skal høres ut.

SVAR

Usant. At stemmen kommer i stemmeskiftet, betyr
at den kan svinge mellom å høres lys og mørk ut.
Man kan ikke selv bestemme når det skal skje.

SPØRSMÅL

I puberteten opplever mange at
humøret svinger mye.

SVAR

Sant. Humørsvingninger er
helt vanlig i puberteten.

SPØRSMÅL

Gutter kommer i puberteten tidligere enn jenter.

SVAR

Usant. De fleste jenter kommer i puberteten litt
tidligere enn gutter, men det kan også være gutter
som starter puberteten tidligere enn de fleste
jenter.

SPØRSMÅL

Både jenter og gutter vokser mer i puberteten.

SVAR

Sant. I puberteten begynner alle å vokse
fortere enn de har gjort tidligere.

SPØRSMÅL

Når en jente har fått sin første menstruasjon,
kan hun bli gravid.

SVAR

Usant. Når en jente har fått menstruasjon første
gang, betyr det at hun kan bli gravid hvis hun ligger
med en gutt uten at de bruker prevensjon.
Men egglosning kommer før menstruasjon, og en
jente kan derfor bli gravid i måneden før første
menstruasjon.

SPØRSMÅL

Det er bare jenters svette som lukter i puberteten.

SVAR

Usant. Alle sin svette begynner å lukte
i puberteten.

SPØRSMÅL

De første tegnene på pubertet hos gutter er
at testiklene og penis begynner å vokse.

SVAR

Sant. At testiklene og penis begynner å vokse,
er noe av det første som skjer med gutter i
puberteten.

SPØRSMÅL

De første tegnene på pubertet hos jenter
er at brystene vokser.

SVAR

Sant. For mange jenter begynner brystene
å vokse når de er omkring 9–13 år.

ARBEIDSARK \ SANT ELLER USANT OM PUBERTETEN

SPØRSMÅL

Det er bare gutter som får mer hår på kroppen i puberteten.

SVAR

Usant. Alle får mer hår på kroppen i puberteten. Hårveksten kommer i skrittet, under armene, på armer, ben, rygg og baller. Gutter begynner også å få bart og skjegg, men også jenter kan oppleve å få synlig hår i ansiktet.

SPØRSMÅL

Noen gutter opplever at brystene deres begynner å vokse litt i puberteten.

SVAR

Sant. Noen gutter opplever det ikke, men andre gutter kan oppleve at brystene deres vokser litt og blir ømme i puberteten. Det går over igjen.

SPØRSMÅL

Gutter begynner å produsere sædceller i puberteten.

SVAR

Sant. Sædcellene produseres i testiklene, og sæden ser hvitaktig ut.

SPØRSMÅL

Kjønnsleppene hos jenter vokser i puberteten.

SVAR

Sant. I puberteten vokser jenters kjønnslepper slik at de blir mer synlige.



OPPGAVE 2 \

5.-7. TRINN



OPPGAVE 2 \

KROPPEN PÅ SPILL



BRETTSPILL

MÅL

- Elevene skal kunne svare på faktaspørsmål om kropp og pubertet
- Elevene skal kunne sette opp konkrete handlingsalternativer for dilemmaer som angår kropp og pubertet

Målgruppe: 6.-7. trinn

Faglig relevans: Naturfag

Forberedelse: Arbeidsarkene kopieres. Spillebrettet kopieres i A3-format.

Tid: Ca. 30- 45 minutter.

Materiell: Arbeidsarkene deles ut til hver gruppe (vær oppmerksom på at det er flere arbeidsark).

En terning til hver gruppe. En spillebrikke til hver elev (for eksempel perler, knapper, viskelær).

TIPS TIL UNDERVISER:

I spillet får elevene testet sine kunnskaper om emnet, og de kan videre bruke disse kunnskapene når de setter opp handlingsalternativer i dilemmaene. Derfor kan spillet med fordel brukes som evaluering av et undervisningsopplegg som også inkluderer noen av de andre øvelsene om kropp og pubertet fra dette materialet.

Som en avrunding av spillet er det en god idé å ta opp i plenum eventuelle spørsmål eller vurderinger som spillets spørsmål og dilemmaer har fremkalt hos elevene. Utvalgte dilemmaer kan tas opp og drøftes i fellesskap med hensikten å finne flere forskjellige handlingsalternativer.

Spillet kan spilles om igjen med andre spørsmål og dilemmaer som elevene selv formulerer i grupper til hverandre. Spillet kan derfor også brukes til andre temaer i materialet.

BESKRIVELSE

Hver gruppe får utlevert spillebrett, dilemmakort, spørsmålskort og spille- regler (ferdig kopiert opp av underviser). Underviseren kan eventuelt klippe ut spørsmålskort og dilemmakort på forhånd, slik at elevene ikke ser spørsmålene og dilemmaene før spillet starter. Alternativt kan elevene selv klippe ut kortene før spillet begynner.

Underviseren instruerer elevene i spillets gang. Spørsmålskortene og dilemmakortene legges i hver sin bunke med teksten ned. Spillebrikkene settes på start, og elevene kaster terning om hvem som skal starte. Spillet settes i gang ved at den som skal starte, kaster terningen og rykker fremover det antall felt som terningen viser.

Lander en spiller på et spørsmålsfelt, skal en av motspillerne trekke det øverste spørsmålskortet i bunken og lese spørsmålet høyt for den spilleren som står på spørsmålsfeltet. Kan spilleren svare riktig, får de kaste en

gang til. Svarer spilleren feil, må de vente en omgang. Lander en spiller på et dilemmafelt, skal de trekke et dilemmakort som leses høyt for de andre spillerne. Spilleren skal deretter vente en omgang, som skal brukes til å tenke igjennom hvilken handlingsmulighet de vil velge som løsning på dilemmaet.

Før spilleren kaster igjen, må de fortelle de andre spillerne hvilken løsning de vil velge, og forklare hvorfor han/hun mener at det er den beste. Hvis en spiller velger den løsningen som er "noe annet", må de fortelle hvordan de heller synes dilemmaet bør håndteres.

Lander en spiller på et felt der det står "rykk to felt tilbake" eller "slå et ekstra kast", skal spilleren gjøre det som står på feltet.

Den spilleren som kommer først i mål, har vunnet.

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPILL



SPØRSMÅLSKORT

HVA BETYR DET NÅR VI SIER AT GUTTER KOMMER I STEMME- SKIFTET?

- a. At stemmen kommer til å høres ut som en jente- stemme resten av guttenes liv.
- b. At stemmen svinger mellom å høres lys og mørk ut, og at guttene ikke selv bestemmer når det skjer.
- c. At man ikke kan snakke.

Riktig svar: b. At stemmen svinger mellom å høres lys og mørk ut, og at guttene ikke selv bestemmer når det



SPØRSMÅLSKORT

KAN GUTTERS BRYSTER VOKSE I PUBERTETEN?

- a. Ja, det skjer med alle gutter.
- b. Ja, det skjer med noen gutter.
- c. Nei, det skjer aldri med gutter.

Riktig svar: b. Ja, det skjer med noen gutter



SPØRSMÅLSKORT

ER DET RIKTIG AT MANGE JENTER FÅR MER HÅR PÅ ARMER, BEN OG PÅ OVERLEPPEN NÅR DE KOMMER I PUBERTETEN?

- a. Ja.
- b. Nei.

Riktig svar: a. Ja.



SPØRSMÅLSKORT

ER DET FORSKJELLIG HVOR GAMMEL MAN ER NÅR MAN KOMMER I PUBERTETEN?

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

Riktig svar: b. Ja, det er forskjellig fra person til person.



SPØRSMÅLSKORT

HVA SKJER MED BÅDE GUTTER OG JENTER NÅR DE KOMMER I PUBERTETEN? NEVN TO TING.

- a. Svetten begynner å lukte.
- b. Stemmen kommer i stemmeskiftet.
- c. Man får menstruasjon.
- d. Mange får kviser.

Riktig svar: a. Svetten begynner å lukte. b) Mange får kviser



SPØRSMÅLSKORT

HVOR OFTE FÅR JENTER OG KVINNER MENSTRUASJON?

- a. 1 gang i måneden.
- b. 2 ganger i måneden.
- c. 1 gang i året.

Riktig svar: b. Dette er veldig variabelt, men man går ut fra at de fleste har menstruasjon 1 gang i måneden.

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPILL



SPØRSMÅLSKORT

HVA KALLER MAN EN GUTTETISS HVIS MAN ER LEGE?

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

Riktig svar: b. Penis.



SPØRSMÅLSKORT

HVA ER EN VAGINA?

- a. En blomst.
- b. En skjede/jentetiss
- c. Et bilmerke.

Riktig svar: b. En skjede/jentetiss



SPØRSMÅLSKORT

HVOR MANGE "HULL" HAR EN JENTE MELLOM BENA?

- a. 1.
- b. 2.
- c. 3.

Riktig svar: c. Urinrørsåpning, skjedeåpning og anus.



SPØRSMÅLSKORT

HVILKEN DEL AV KROPPEN ER ET SYMBOL PÅ KJÆRLIGHET?

- a. Hjernen.
- b. Hjertet.
- c. Hånden.

Riktig svar: b. Hjertet.



SPØRSMÅLSKORT

ER DET VANLIG AT HENDENE, FØTTENE, ØRENE ELLER BRYSTENE IKKE ER HELT LIKE?

- a. Nei, de er alltid helt like.
- b. Ja, det er helt vanlig at de ikke er like.

Riktig svar: b. Ja, det er helt vanlig at de ikke er like.



SPØRSMÅLSKORT

STÅR ALLE GUTTERS TISS RETT UT NÅR DEN ER STIV?

- a. Ja, alle gutters tiss står rett ut når den blir stiv.
- b. Nei, det er helt vanlig at tissen står litt skjev når den er stiv.
- c. Nei, tissen står alltid rett ut.

Riktig svar: b. Nei, det er helt vanlig at gutters tiss står litt skjevt når den er stiv.



SPØRSMÅLSKORT

ER DET FORSKJELLIG FRA PERSON TIL PERSON HVA VI SYNES ER FLOTT ELLER PENT VED EN KROPP?

- a. Ja, det er helt forskjellig.
- b. Nei, alle mennesker er enige om hva som er flott eller pent ved en kropp.

Riktig svar: a. Ja, det er helt forskjellig.

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPILL



SPØRSMÅLSKORT

HVILKET AV DISSE OMRÅDENE PÅ HUDEN ER DET MEST FØLSOMME?

- a. Fingertuppene.
- b. Ryggen.
- c. Nesen.

Riktig svar: a. Fingertuppene.



SPØRSMÅLSKORT

HVORFOR BLIR NOEN MENNESKER RØDE I ANSIKTET NÅR DE FOR EKSEMPEL BLIR FLAUE ELLER SJENERTE?

- a. Fordi rødt er kjærlighetens farge.
- b. Fordi det kommer mer blod ut i de blodkarene som ligger ytterst i huden.
- c. Fordi de maler seg med rød lepestift.

Riktig svar: b. Fordi det kommer mer blod ut i de blodkarene som ligger ytterst i huden.



SPØRSMÅLSKORT

HVA ER UTFLOD?

- a. Et annet ord for svette.
- b. En væske som kommer ut av en jentes skjede når hun begynner å komme i puberteten.
- c. Et lite dyr som biter seg fast i huden og suger blod.

Riktig svar: b. En (ofte hvitaktig) væske som kommer ut av en jentes skjede når hun begynner å komme i puberteten. Utfloden rensker skjeden.



SPØRSMÅLSKORT

HVEM BESTEMMER OVER KROPPEN DIN?

- a. Det gjør foreldrene dine.
- b. Det gjør du selv.
- c. Det gjør statsministeren.

Riktig svar: b. Det gjør du selv.



SPØRSMÅLSKORT

NEVN MINST TRE TING PÅ ELLER I KROPPEN, SOM MAN BARE HAR ÉN AV.

Riktige svar: For eksempel nese, tunge, munn, navle, tiss, rumpehull, hjerte, lever, magesekk. Det er flere riktige svar, så sjekk med hverandre om dere kan godta dem.



SPØRSMÅLSKORT

HVA ER DET SOM SETTER I GANG PUBERTETEN?

- a. At man har fødselsdag.
- b. At man får sitt første kyss.
- c. At hjernen begynner å produsere noen bestemte hormoner.

Riktig svar: c. At hjernen begynner å produsere noen bestemte hormoner.

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPILL



DILEMMAKORT

Victor synes at det ser skikkelig bra ut hvis menn har store muskler på overarmene og en "sixpack" på magen. Han har begynt å trene mye for å se sterkere ut. Foreldrene har sagt til ham at han ikke må trene så mye som han gjerne vil, og de sier at det ikke er sunt. Hva bør Victor gjøre?

- Høre på foreldrene, for de vet hva som er best for ham.
- Ikke bry seg om hva foreldrene sier, for han vet best selv hva som er bra.
- Snakke med en god venn om hvordan han har det.
- Foreslå andre løsninger.



DILEMMAKORT

Tanja er på skolen da hun plutselig oppdager at hun har litt blod i trusen. Det har hun aldri hatt før. Hva bør hun gjøre?

- Late som ingenting til hun kommer hjem og kan snakke med foreldrene sine om det.
- Spørre en underviser eller en helsesykepleier om de vil hjelpe henne.
- Snakke med bestevenninnen om det.
- Noe annet: Hva?



DILEMMAKORT

Yasmin blir alltid rød i ansiktet når hun skal si noe høyt i klassen. Det er ikke fordi hun er flau – det bare skjer! Men hun synes det er skikkelig irriterende, for de andre erter henne med det. Hva bør hun gjøre?

- Si til de andre at de skal la være å erte, for hun kan ikke noe for at hun rødmer.
- La være å bry seg om at de andre erter.
- Snakke med foreldrene sine om det.
- Noe annet: Hva?



DILEMMAKORT

Petra har en storesøster som er tre år eldre. Hun har flotte bryster og ser veldig voksen ut, synes Petra. Men Petra har overhodet ikke begynt å få bryster ennå, og hun er redd for at hun aldri kommer til å se ut som søsteren. Hva bør hun gjøre?

- Fortelle søsteren hvordan hun har det.
- Begynne å gå med en BH som hun fyller ut med noe, slik at andre tror at hun har fått bryster.
- Si til seg selv at det ikke er viktig, for brystene kommer nok når hun blir eldre.
- Noe annet: Hva?



DILEMMAKORT

Susanne har begynt å få mye hår på bena og under armene. Det er hun lei seg for, for hun synes ikke at det ser pent ut. Hun vil gjerne barbere det bort, men foreldrene hennes har forbudt henne å gjøre det. Hva bør hun gjøre?

- Hun bør barbere det bort likevel. Så får foreldrene skjelle henne ut hvis de vil.
- Hun bør forklare foreldrene sine hvorfor hun gjerne vil fjerne håret.
- Hun må venne seg til hårveksten, for hun skal likevel ha den resten av livet.
- Noe annet: Hva?

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPILL



DILEMMAKORT

Zenias bryster har begynt å vokse, og de er veldig ømme. Ofte når hun er sammen med sin beste venn fra skolen, lekeslåss de for moro skyld. Hvis han da treffer brystene hennes, gjør det virkelig vondt, men hun synes at det er litt pinlig å si det til ham. Hva bør hun gjøre?

- Hun bør si det likevel, selv om det er pinlig.
- Hun skal si at hun ikke gidder og lekeslåss mer.
- Hun bør sørge for å klype ham i brystene, så han kan kjenne hvor vondt det gjør.
- Noe annet: Hva?



DILEMMAKORT

Kasim har begynt å komme i stemmeskiftet. Noen ganger høres stemmen helt merkelig ut, og Kasim synes det er skrekkelig irriterende. Han blir spesielt sur på moren fordi hun ofte ler av ham når det skjer. Hva bør han gjøre?

- Late som ingenting, for hun ler ikke for å erte.
- Fortelle moren at han synes det er irriterende at hun ler, og at hun bør slutte med det.
- Le av moren når hun gjør noe annet, slik at hun kan forstå hvordan det føles.
- Noe annet: Hva?



DILEMMAKORT

Theis bor i et hus der det bare er ett bad. Ofte er det noen som kommer inn mens Theis dusjer, eller når han pusser tenner. Det synes han er irriterende, for han vil gjerne være alene, og han liker ikke at de andre braser inn og ser ham uten klær på. Hva bør han gjøre?

- Prøve å forklare alle i familien hvordan han har det.
- Spørre om det ikke kan settes en lås på døren.
- Bare dusje når han vet at han er alene hjemme.
- Noe annet: Hva?



DILEMMAKORT

Caroline er den yngste i sin klasse, og det er ikke alltid like gøy. Mange av de andre jentene har nemlig begynt å komme i puberteten, men det har ikke Caroline. Det er ikke fordi hun gjerne vil ha menstruasjon og bryster, men hun vil gjerne være mer lik de andre slik at hun ikke føler seg utenfor. Hva bør hun gjøre?

- Hun bør la være å bry seg om at hun ikke ligner de andre, og prøve å finne noe annet å ha til felles med dem.
- Hun bør prøve å finne noen venner fra de andre klassene, som hun ikke føler seg utenfor sammen med.
- Hun bør prøve å snakke med foreldrene sine om hvordan hun har det.
- Noe annet: Hva?

ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPILL



DILEMMAKORT

Når Adam våkner om morgenen, er det noen ganger en våt flekk på lakenet. Adam vet godt hvorfor den er der, men han liker ikke at foreldrene ser det. Hva bør han gjøre?

- Putte lakenet i skittentøykurven uten at noen oppdager det.
- Prøve å vaske bort flekken om morgenen.
- Ikke bry seg om at foreldrene ser det, for det er jo helt vanlig.
- Noe annet: Hva?



DILEMMAKORT

Mikkel har en god venn, som lukter temmelig sterkt når han svetter. Det virker som om vennen ikke er klar over det selv. Mikkel har hørt de andre i klassen snakke om at vennen lukter, og at det er ekkelt. Hva bør han gjøre?

- Han bør fortelle de andre at de ikke skal snakke stygt om vennen hans.
- Han bør si direkte til vennen at han lukter.
- Han bør late som ingenting og håpe at vennen selv finner ut av det.
- Noe annet: Hva?



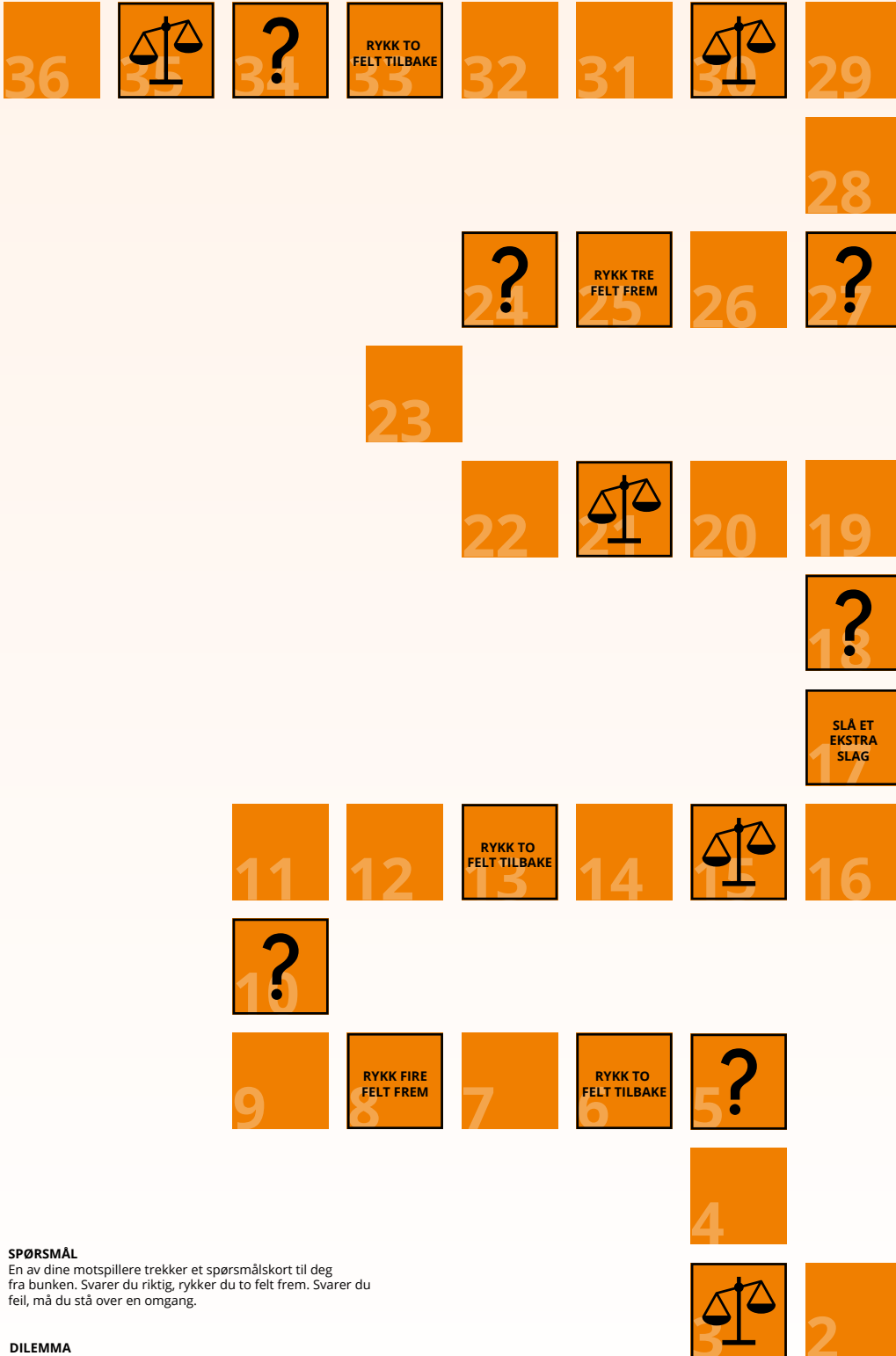
DILEMMAKORT

Theodor er en av de eldste i sin klasse. Han er høyere enn de andre guttene, og han har også mer hår på kroppen enn de andre. Han synes det er litt pinlig at kroppen hans begynner å se voksen ut. Derfor liker han ikke så godt å dusje sammen med de andre etter gymmen. Hva bør han gjøre?

- Sørge for å glemme gymtøy, slik at han ikke behøver å være med.
- Fortelle kroppsøvingslæreren hvordan han har det.
- Snakke med en god venn om hvordan han har det.
- d) Noe annet: Hva?



ARBEIDSARK \ KROPPEN PÅ SPILL



SPØRSMÅL

En av dine motspillere trekker et spørsmålskort til deg fra bunken. Svarer du riktig, rykker du to felt frem. Svarer du feil, må du stå over en omgang.



DILEMMA

Trekk et dilemmakort og les det høyt for alle. Vent en omgang mens du tenker på hvilken løsning du vil velge. Når det blir din tur igjen, skal du fortelle de andre spillerne hvilken løsning du har valgt og hvorfor. Hvis du velger løsningen «noe annet», skal du fortelle hva du syns man bør gjøre istedet.



SLÅ OM HVEM
SOM SKAL STARTE

OPPGAVE 3 \

5.-7. TRINN



OPPGAVE 3 \

FORTELLINGER

FRA DUSJEN



FILM

Målgruppe: 5.-7. trinn

Faglig relevans: samfunnsfag, norsk og samisk

Tid: 90 minutter

Materialer: penn og papir. Link til filmen

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

TIPS TIL UNDERVISER:

vurder hvorvidt introduksjonsoppgaven skal gjøres i grupper eller i plenum, alt avhengig av klassens nivå. Kroppspress kan være et abstrakt begrep for noen. Kom gjerne med konkrete eksempler på hva kroppspress kan være. Husk at ikke alle føler på kroppspress, så understrek at dette er sånn noen kan ha det.

1. FORTELL OM HVA TIMEN SKAL INNEHOLDE.

- Det kan være lurt å snakke om følgende:
- Hva er en dokumentar?
- Hva er forskjellen på fiksjon og dokumentar?
- Hva kommer elevene til å se i filmen?
 - Filmen handler om ungdommer som synes det er vanskelig å dusje etter kroppsøving. De snakker om følelser og tanker knyttet til fellesdusjing.

2. INTRODUKSJONSOPPGAVE

- Del klassen opp i små grupper, og diskuter:
 - Hva er kroppspress?
 - Hvordan tror dere kroppspress kan føles?
- Felles oppsummering: skriv gruppenes svar på tavlen.
 - Prøv å komme fram til en felles definisjon på kroppspress, som inkluderer gruppenes svar.

3. SE FILMEN OG SKRIV NED UNDERVEIS!

- Mens elevene ser filmen, skal de skrive ned tankene og følelsene elevene i filmen har rundt kroppen sin (Eksempler: flau, ekkel, nervøs).

4. LAG ET TANKEKART PÅ TAVLEN MED ORDENELEVENE HAR SKREVET NED UNDER FILMEN.

5. DISKUTER I PLENUM

- Se på definisjonen på kroppspress klassen har laget. Kjenner elevene i filmen på kroppspress?
- Hvorfor tror dere elevene fra filmen har disse følelsene og tankene om kroppene sine?
- Hvordan kan man håndtere kroppspress?

6. INDIVIDUELL SKRIVEØVELSE I EGET DOKUMENT/PÅ EGET ARK. SVAR PÅ DISSE SPØRSMÅLENE:

- Hva får kroppen din til?
- Hva kan du gjøre om du kjenner på negative følelser om din egen kropp?
- Hvordan kan du unngå å tenke negativt om andres kropp?
- Hva kan du gjøre for at andre skal føle seg bra?

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

- Skriv svarene på tavlen.
- Lag eventuelt en liste med svarene, som kan henges opp i klasserommet.



OPPGAVE 4 \

5.-7. TRINN



OPPGAVE 4 \

FØLELSER OG

FORELSKELSE



DILEMMAER

MÅL

- Elevene kan ta stilling til ulike dilemmaer.
- Elevene kan formulere fordeler og ulemper ved forskjellige handlingsalternativer.
- Elevene øver seg i å ta stilling og anerkjenne egne og andres standpunkter

Målgruppe: 5.-7. trinn

Faglig relevans: Samfunnsfag og naturfag

BESKRIVELSE

Før øvelsen skal begynne, introduseres alle elevene for arbeidsformen. De skal vite at øvelsen handler om å ta stilling – også om man er i tvil, at målet ikke er å bli enige, men å undersøke forskjellige standpunkter og at man skal respektere hverandres vurderinger.

Underviser presenterer elevene for et spørsmål som innebærer et dilemma, samt fire mulige løsninger som de skal ta stilling til. Hvert hjørne av klasserommet representerer et svaralternativ. Hjørnet merkes med en bokstav, et tall eller ved at underviseren stiller seg der når svaralternativet leses opp. Når alle svarene er lest opp, plasserer elevene seg i det hjørnet som de synes beskriver det beste svaralternativet.

Hjørnet "andre muligheter" skal brukes av elever som ikke synes at de tre andre svarene er gode. Når alle har plassert seg i et hjørne, kan øvelsen fortsette på to måter:

1. Underviseren går til hvert hjørne og spør om det er noen som vil fortelle hvorfor de synes dette er det beste svaret. Fordelen ved denne fremgangsmåten er at elevene ikke blir presset til å svare om de ikke har lyst til å argumentere for standpunktene. Elevene blir også spurt om de ser noen ulemper ved løsningen de har valgt.

TIPS TIL UNDERVISER:

Hvis et hjørne står helt tomt, kan elevene diskutere hvorfor de tror at ingen har plassert seg der. Hvis elevene fordeler seg veldig ulikt i hjørnene, er det viktig at underviseren prøver å være positivt oppmerksom på de elevene som er i mindretall. Dersom det bare står én elev i et hjørne, stiller underviseren seg der og leder øvelsen derfra.

2. Underviseren ber elevene i hvert hjørne snakke sammen i mindre grupper på to-tre personer før de skal argumentere for standpunktet overfor resten av klassen. Fordelen ved dette kan være at man først øver seg i å argumentere overfor "likesinnede".

Når argumentene fra alle de fire hjørnene er hørt, spør underviseren om det er noen av elevene som har skiftet mening etter å ha hørt de andre svarene? Hvis det er det, kan de flytte seg til et annet hjørne – og eventuelt fortelle om hva det var som fikk dem til å forandre mening.



ARBEIDSARK \ FØLELSER OG KROPPSSPRÅK

DILEMMAER

1. Line er veldig forelsket i Mai, og hun vet ikke om følelsene blir gjengjeldt. Hvordan kan hun finne det ut på en god måte?

1. Hun kan prøve å sende henne en sms og se hva hun svarer.
2. Hun kan spørre en av vennene til Mai om Mai er interessert.
3. Hun kan vise Mai at hun er interessert i henne, og vente og se hva hun gjør.
4. Andre muligheter.

2. Nina og Jonathan har vært gode venner en stund. I det siste er Jonathan blitt i tvil om hun fortsatt liker ham, for når de er alene sammen virker hun glad, men når de er sammen på skolen er hun helt annerledes. Hvordan kan Jonathan finne ut om Nina fortsatt liker ham og vil være venner?

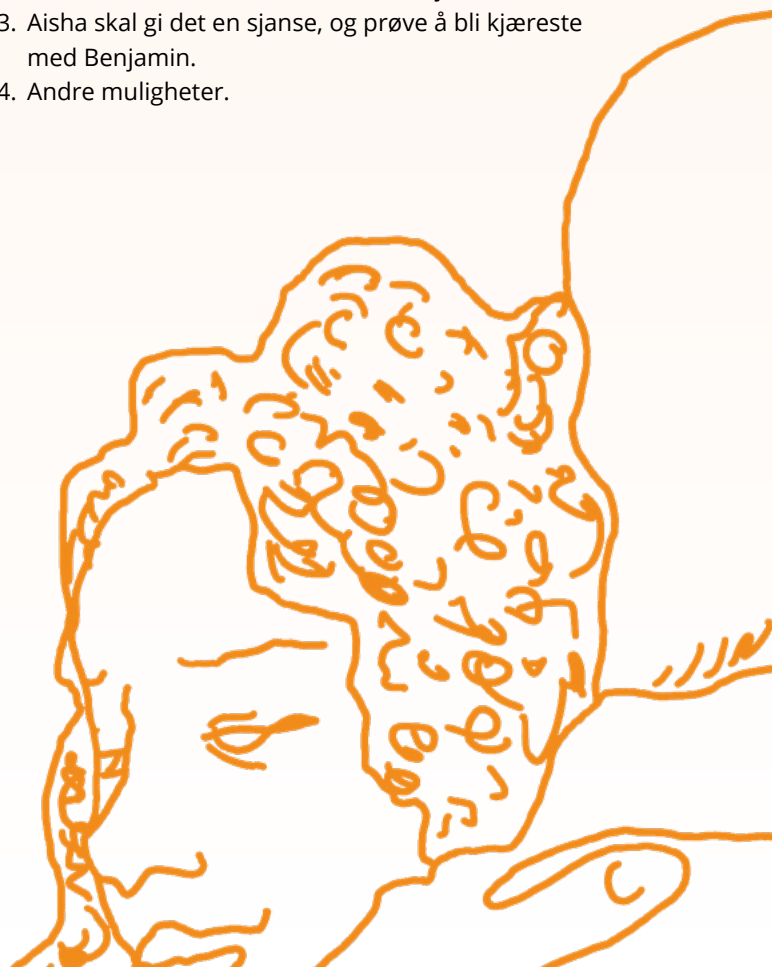
1. Han kan spørre henne en dag de chatter sammen på nettet.
2. Han kan spørre bestevenninnen hennes.
3. Han kan spørre Nina direkte om hun fortsatt liker ham og vil være venner.
4. Andre muligheter.

3. Sebastian har hatt en kjæreste i to måneder, men han er ikke forelsket lenger og vil gjerne slå opp. Hvordan gjør han det på best mulig måte?

1. Han lar være å si noe, og prøver å unngå kjæresten sin så mye som mulig.
 2. Han sender en sms til kjæresten, der det står at han slår opp.
 3. Han forteller kjæresten hvorfor de ikke kan være sammen lenger.
- Andre muligheter.

4. Aisha og Benjamin er gode venner. De har alltid gjort morsomme ting sammen, men Aisha synes at Benjamin har forandret seg. Her om dagen fortalte en av venninnene hennes at Benjamin er forelsket i Aisha. Hva skal Aisha gjøre?

1. Aisha skal snakke med Benjamin om det.
2. Aisha skal la være å snakke med Benjamin om det.
3. Aisha skal gi det en sjanse, og prøve å bli kjæreste med Benjamin.
4. Andre muligheter.



OPPGAVE 5 \

5.-7. TRINN



OPPGAVE 5 \ RAMMER FOR KJØNN

DISKUSJONSØVELSE

MÅL

- Elevene skal kunne gi eksempler på normer for kjønn og reflektere over forventninger barn og unge kan møte i hverdagen sin
- Elevene skal kunne gi konkrete eksempler på hvordan vi kan bidra til å utvide mulighetene for hvordan vi kan være, uavhengig av kjønn.

Målgruppe: 5.-7. trinn

Faglig relevans: Samfunnsfag

Tid: 45 minutter

Materiell: Arbeidsarket til øvelsen gis til hver elev



TIPS TIL UNDERVISER:

Før man undersøker og diskuterer kjønnsnormer, kan det være en god idé å snakke om normer generelt, og å bruke eksempler som elevene har lett for å forholde seg til. Dette kan være for eksempel normer for å spise, hvordan man sitter i klassen eller hvordan de fleste bygninger ikke er tilpasset bruk for mennesker med funksjonsnedsettelse. Slik kan man også snakke om hvordan normer kan være begrensende for dem som faller utenfor.

I siste del av øvelsen kan poenget med å utvide rammene understrekes visuelt ved at rammene på tavlen viskes ut, og bare ordene står igjen. Hvis det er elever i klassen som faller utenfor "kjønnsrammene" med utseendet sitt eller væremåten sin, er det viktig å tenke på at elevene ikke skal føle seg uthengt i forbindelse med øvelsen. Underviseren kan eventuelt sørge for at dette brukes positivt, ved å vise at det nettopp er mulig å bryte rammene, eller at rammene akkurat i deres klasse er mindre begrensende enn i samfunnet generelt.

Hvis øvelsen gjøres i norsktimene, kan den være et opplegg til en individuell skriftlig oppgave. Elevene kan skrive en fortelling om en gutt eller en jente som gjør noe annet enn det som forventes av kjønn.

OPPGAVE 5 \ RAMMER FOR KJØNN

BESKRIVELSE

Underviseren forteller elevene at øvelsen handler om å undersøke hvilke forventninger til og begrensninger for kjønnene som finnes i dagens samfunn.

Underviseren tegner to store firkanter ("rammer") på tavlen/smartboardet og forklarer at hver ramme er et symbol på forventningene til henholdsvis det mannlige/maskuline ("gutterammen") og det kvinnelige/feminine ("jenterammen"). I øvelsen skal klassen jobbe med å undersøke hva rammene inneholder.

Etter innledningen deles elevene inn i mindre grupper, og hver gruppe får utlevert et eksemplar av arbeidsarket (underviseren tar kopi) for øvelsen. De får cirka 15 minutter til å snakke om spørsmålene på arbeidsarket. Elevene velger én person som skal skrive ned stikkord underveis. Underviseren hjelper gruppene i arbeidet og går rundt til alle for å høre på diskusjonen. Deretter samles gruppene, og underviseren hører på én og én gruppe og deres forslag om hva som hører til i de to rammene. Først tas en runde med eksempler på "jenterammen" og deretter en runde med eksempler på "gutterammen". Underviseren skriver elevenes eksempler i rammene på tavlen/smartboardet underveis.



NORMER

Normer kan beskrives som "uskrevne regler" som sier noe om hvordan noe eller noen "skal" eller "bør" være. Vi kan også si at normer er det som oppfattes som "vanlig", "normalt" eller "passende". For eksempel er forventninger til hvordan en person skal oppføre seg ofte knyttet til normer.

Normer kan variere med tid og sted. For eksempel var det andre normer i Norge for bare en generasjon siden. Normer varierer også fra samfunn til samfunn og kan være forskjellige innad i ulike vennegrupper. Det vi dag oppfatter som "vanlig",

vil sannsynligvis endre seg, og kan oppfattes som helt uvanlig andre steder i verden. Samtidig kan det oppleves som

om enkelte normer er umulig å endre. Det er viktig å være klar over at det går an å gjøre noe med normer vi ikke liker, også med normer som kan være ekskluderende og begrensende for enkeltpersoner. Normer og forventninger til kjønn, altså kjønnsroller, er et eksempel på normer som kan forandres.

Å ha et normkritisk perspektiv innebærer at man i undervisningen forholder seg kritisk til gjengse normer for blant annet kjønnsroller, kroppsidealer, seksualitet, sex og familieliv. Denne tilnærmingen kan synliggjøre hvordan enkelte normer kan bidra til diskriminering og til begrensning av handlingsfrihet.

OPPGAVE 5 \ RAMMER FOR KJØNN



Når rammene er fylt ut, snakker klassen i fellesskap om spørsmålene:

- Hva tenker dere når dere ser ordene i de to rammene?
- Er det forskjell på ordene som står i "gutterammen" og "jenterammen"? Har ordene for eksempel forskjellig verdi, slik at det ene kjønn virker "bedre", blir mer respektert, er "viktigere" eller "mer verdt" enn det andre?
- Er det mulig å leve opp til alle ordene i rammen?
- Hvilke fordeler og ulemper kan det være hvis vi går utenfor rammene?
- Hvilke fordeler og ulemper kan det være hvis vi ikke holder oss innenfor rammene for det som er forventet?
- Hva skjer med dem som ikke passer inn i boksen?
- Finnes det noen ord som brukes om jenter og gutter som er "utenfor" rammen? Kan disse ordene virke diskriminerende?
- Hvilke typer jenter passer inn, og hvilke type gutter passer inn?
- Tenk over hva vi legger i ordene "gut- te jente" og "jentegutt". Hva er positivt og hva er negativt med disse ordene? Er det noen forskjell? Hvor tror dere det er slik?
- Hvorfor er det slik at noen mener at egenskaper er "bra" for jenter, men "dår- lige" for gutter og omvendt? Tror dere dette kan påvirke hvilke valgmuligheter vi får, for eksempel når vi skal velge utdanning og jobb?

Underviseren tegner nå en mindre ramme utenom hver av de to rammene. Denne mindre rammen symboliserer det man som gutt eller jente kan gjøre, selv om det ikke er typisk for gutter/jenter. Elevene snakker sammen i gruppene i tre til fem minutter om det de mener skal stå i disse rammene, og underviseren oppsummerer deretter eksemplene på tavlen. Øvelsen avsluttes med en felles samtale om rammene:

- Er det noen av ordene som kunne stå i begge rammer? Hvilke?
- Er det noen av ordene som ikke kunne stå i begge rammer? Hvilke? Hva er grunnen til at noen ord kan stå i begge rammene, men at andre ikke kan det?
- Hva ville skje hvis en person brøt med normene og gjorde noe annet enn det som ble forventet av gutter/jenter? Har dere noen eksempler på hva man kan gjøre for å bryte med "gutte"- og "jente"- normene? Hvordan ville andre reagere (hjemme, på skolen)?
- Rammene kan virke begrensende på alle mennesker uansett kjønn, fordi vi kanskje ikke får mulighet til å gjøre det vi vil, eller til å være slik vi selv ønsker. Hva kan vi gjøre for å utvide rammene, slik at alle kan være seg selv?

ANNEN ORGANISERING AV UNDERVISNINGEN

- Underviseren kan på forhånd lage forslag til ord som elevene kan sette inn i rammene, og elevene kan deretter eventuelt finne på flere selv.
- Vurder om en annen arbeidsform er mer hensiktsmessig, for eksempel at hele klassen jobber sammen, eller at elevene jobber individuelt.

Øvelsen er utviklet med inspirasjon fra øvelsen "Gestalta køn" fra det svenske materialet Bryt! (3. utgave), utgitt av RFSL Ungdom 2011. Se gjerne Skeiv Ungdom Re- start sitt materiell "Riv Gjerdene" og annet relevant materiell her: <https://skeivungdom.no>.

ARBEIDSARK \ RAMMER FOR KJØNN

KJØNN I SAMFUNNET

Diskuter spørsmålene på arket i gruppen. Velg én person som skal notere underveis.

At noe er maskulint er en annen måte å si at noe er "mandig" eller "guttete" på.

At noe er feminint er en annen måte å si at noe er "kvinnelig" eller "jentete" på.

HVA OPPFATTES SOM MASKULINT
I VÅRT SAMFUNN?

HVORDAN SKAL JENTER/KVINNER OPPFØRE
SEG OG SE UT I VÅRT SAMFUNN?

HVA OPPFATTES SOM FEMININT
I VÅRT SAMFUNN?

HVILKE FORVENTNINGER ER DET TIL
HVORDAN HOMOFILE OG LESBISKE
SKAL OPPFØRE SEG OG SE UT?

HVORDAN SKAL GUTTER/MENN OPPFØRE
SEG OG SE UT I VÅRT SAMFUNN?

ER DET NOEN FORSKJELL PÅ STATUS (HVA
SOM ER VERDIFULLT ELLER VIKTIG) NÅR DET
GJELDER MASKULINITET OG FEMINITET?
