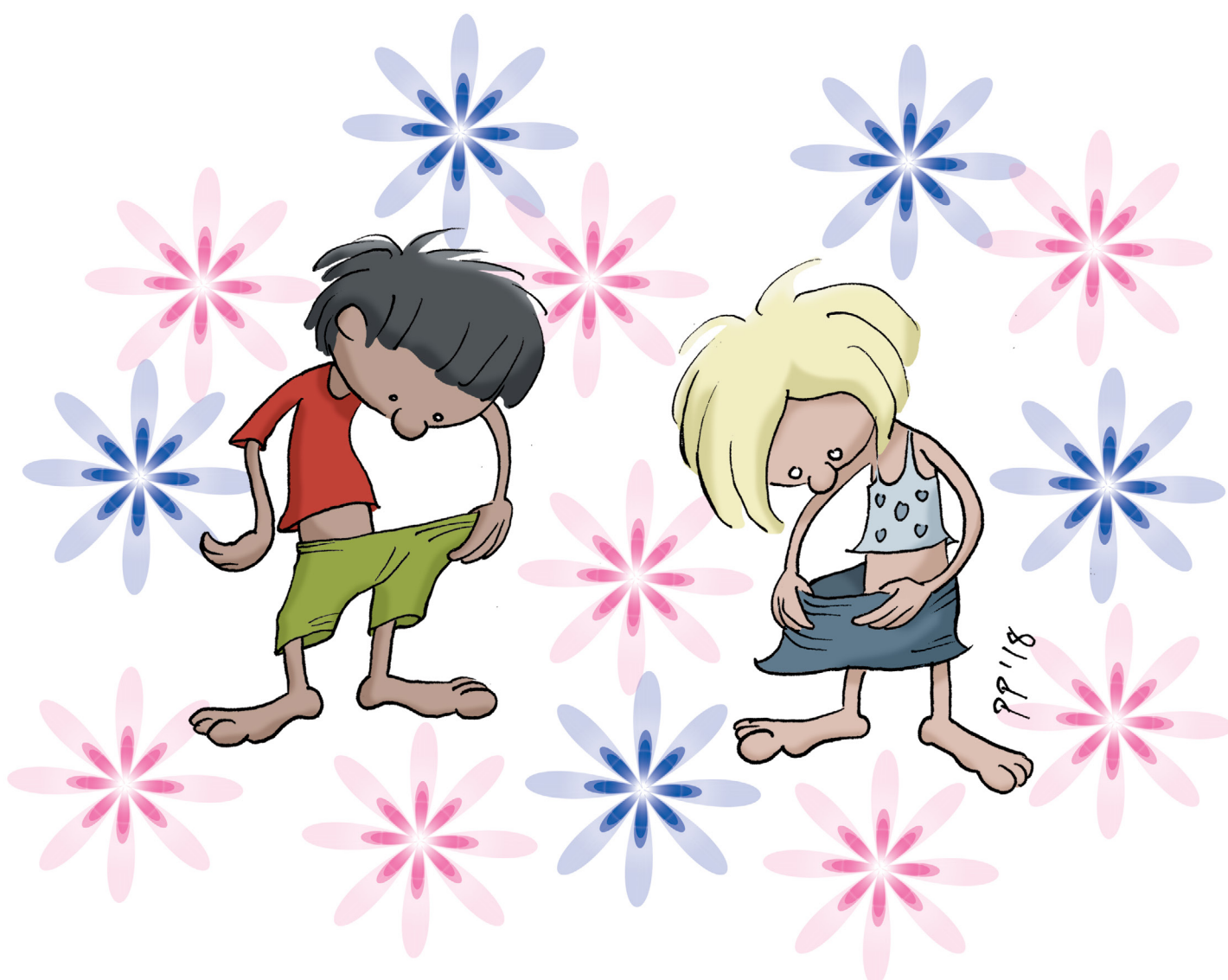


Kapitel 3

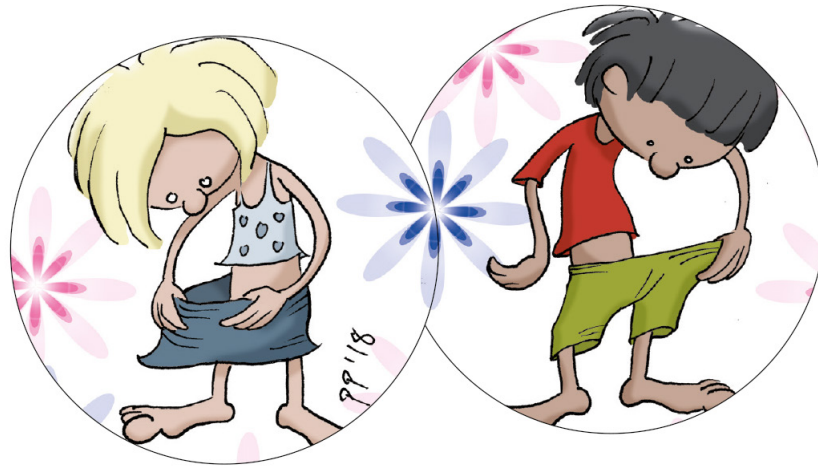
Mig og min krop



0. klasse

4. klasse

6. klasse



BESKRIVELSE:

I disse 4 lektioner bliver 'kroppen' om-drejningspunktet.

I de første to lektioner, skal eleverne få en forståelse for, at kroppe er forskellige og at forskelligheden er noget godt, ved både at se på andre og sig selv.

I de sidste to lektioner, skal eleverne bruge og mærke deres egen krop, for at skabe glæde for og fortrolighed med denne. Derudover opmuntres eleverne til at være aktive og bruge deres krop gennem sjove aktiviteter og snak om fritidsinteresser.

Det er vigtigt, at læreren får rammesat timerne, så eleverne føler sig trygge ved og med hinanden, og at de tør at sige fra, hvis noget bliver ubehageligt. Dette kan evt. gøres ved at italesætte det fra start og fortælle, at det er vigtigt at kunne sige fra, at det er godt at kende sine egne grænser og turde fortælle dem til andre.

Allerede her er samtalen omkring forskelligheder mellem folk startet, og kan tydeliggøre pointerne. Giv gerne eleverne eksempler på, hvordan man kan sige fra.

FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

- At give eleverne forståelse for forskellighederne og lighederne klassen imellem og lære at forskellighed er godt og en styrke.
- At eleverne bliver glade for og trykke ved deres egen krop og grænser.

VIDENSDEL TIL LÆREREN:

På allerførste side i Bibelen, skaber Gud mennesket som mand og kvinde. Mennesket er altså skabt med køn, seksualitet og værdi, helt fra begyndelsen, og sådan er det også i dag. Hos børn i børnehave og de mindste klassetrin er denne gudskabte seksualitet præget af en nysgerrighed og åbenhed. Nysgerrigheden kan være rettet mod kroppen og særligt kønsorganerne. Det er meget almindeligt at børn udforsker denne del af seksualiteten selv eller i leg med andre børn^[1].

Børn vil opdage, at kroppe er forskellige og undre sig over denne forskel. Særligt kønsforskellen er interessant. Som underviser handler det om at skabe et positivt læringsmiljø, så eleverne oplever at krop, sanselighed og lyst er noget tilladt og spændende, men også at sætte grænser og italesætte, at vi som mennesker kan have forskellige grænser, og at nogle ting er private.

Det er vigtigt at opmuntre børn til at være aktive og bruge kroppen. Fysisk aktivitet har en lang række positive effekter på krop og psyke, som bl.a. bedre kondition, bedre indlæringssevne og bedre selvværd.^[2]

Anbefalingerne er, at børn og unge mellem 5-17 år er aktive med moderat intensitet 1 time om dagen³

Noter:

[1] Må vi lege doktor? Håndbog i børns seksualitet fra 0 til 12 år, Anna Louise Stevnhøj, Fadl's forlag, 2014

[2] <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/idraet-og-motion/boern-unge-og-fysisk-aktivitet/>

LÆRERVEJLEDNING

Emne	Tid	Materiale	Aktiviteter	Mål
Forskellighed - snak	15 min.	Film fra Kroppelop Se aktivitetsark	Eleverne introduceres til dagens emne, ser filmen og snakker på klassen	Få en forståelse for, at forskellighed er normalt og noget godt
Forskellighed - øvelse	10-15 min.	Se aktivitetsark	Eleverne skal i en dobbeltcirkel finde forskelle og ligheder	At eleverne selv sætter ord på forskelle/ligheder
Forskellighed - historie	30 min.	»Stump« skrevet af Sofie Boysen	Oplæsningen af historien om Stump	Historien illustrerer pointen om forskellighed som et gode, selv når det ikke opleves sådan
Krop og bevægelse	45 min.	At bruge kroppen Eleverne skal bruge papir/blok og tegneredskaber Se aktivitetsark	Eleverne skal tegne en aktivitet, de laver i fritiden, og lave bevægelserne sammen Eleverne skal have pulsen op og snakke om sundhed og bevægelse	Snakke om aktiviteter og mærke, det er sjovt at bruge sin krop
Berøring og grænser	30 min.	Massage-historier Se aktivitetsark	Eleverne skal massere hinanden ud fra nogle historier Snak om rare og ikke-rare berøringer	At eleverne får positive oplevelser med berøringer At eleverne kan sige fra
Opsamling	15 min.		Hvad har vi lært i dag? Evt. spørgsmål	At eleverne får repeteret det de har lært