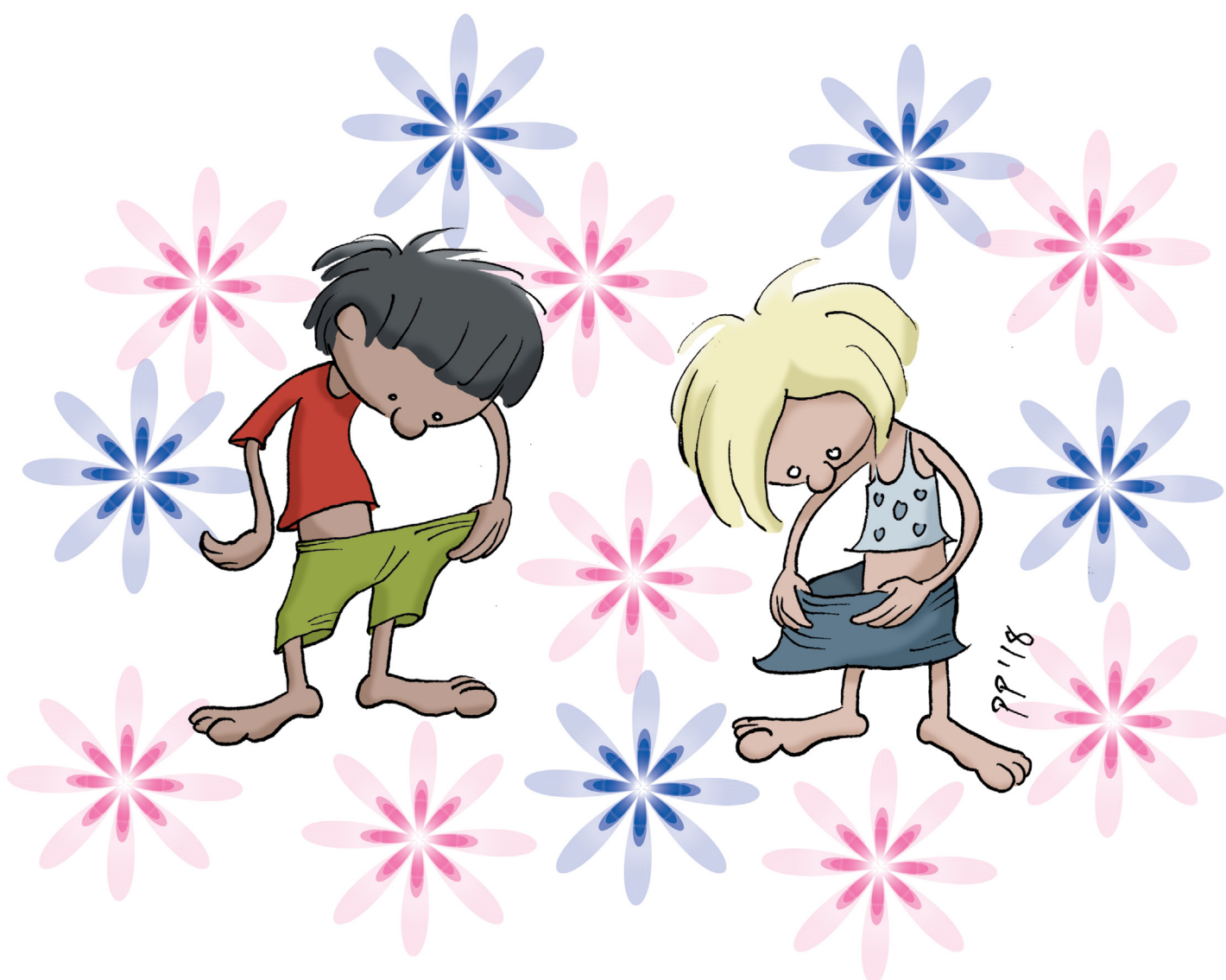


Kapitel 3

Mig og min krop



0. klasse

4. klasse

6. klasse

BESKRIVELSE:

Eleverne skal gennem disse 4 lektioner lære mere om krop og pubertet.

Der lægges ud med at snakke om krop og sundhed, hvor eleverne opmuntres til at være glade for deres egen krop.

For mange teenagere fylder spørgsmålet »er jeg normal?«, og derfor er meget af undervisningen tilrettelagt, så eleverne får lov at møde/spejle sig i andres pubertet og tanker gennem film, brevkassespørgsmål og interview.

Eleverne får derudover testet deres viden om pubertet, og hvad der er normalt, og de skal selv tage stilling til dilemmaer og brevkassespørgsmål.

Onani kan være et svært emne at snakke om, da det for mange er noget privat. Ved at bruge brevkassespørgsmål, kan man snakke om onani på en distanceret måde, nemlig om et andet menneskes oplevelser. Samtidig er spørgsmålene valgt sådan, at de sandsynligvis minder om elevernes egne erfaringer og spørgsmål til onani.

FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

- At give eleverne et sundt forhold til deres krop
- At eleverne får en større viden om pubertets forandringer
- At eleverne får forståelse for, at udviklingen sker meget forskelligt
- At eleverne får lov at spejle sig i andres historier om pubertet

VIDENSDEL TIL LÆREREN:

Sen pubertet fylder meget hos teenagere – det viser en stor mængde spørgsmål på diverse rådgivningssider. For langt de fleste handler det om, at vennerne er mere udviklede end en selv, og altså ikke, at deres egen pubertet er ualmindelig sen. Alligevel kan det give nogle psykiske og sociale udfordringer, når der er stor forskel. Som regel kommer udviklingen af sig selv, og udligner den store forskel efter nogle år. For nogle få er det nødvendigt at sætte puberteten i gang med hormontilskud.

Lægefagligt er sen pubertet (pubertas tarda) karakteriseret ved ingen pubertetstegn hos piger ved det fyldte 13. år og hos drengene ved det fyldte 14. år^[1]. Sen pubertet kan bl.a. skyldes arvelige forhold eller dårlig ernæring.

Over 54% af de kristne unge mellem 11 og 13 år har erfaring med onani^[2]

Onani kan være en fin måde for teenagere at lære sin krop at kende. En naturlig nysgerrighed og lyst er sundt. Onani er et normalt udviklingsfænomen, og er i puberteten den mest almindelige måde at få seksualudløsning^[3]. Snakken om onani bør derfor ikke skræmme de unge fra at onanere, men være en ærlig snak om, hvad onani er og ikke er. Derfor er det også vigtigt at italesætte de udfordringer, der kan være. Onani er selvtilfredsstillelse, og altså langt fra den seksuelle nærhed og kærlighed som sex er skabt til at være i ægteskabet. Onani kan derfor også føles meget ensomt. Derudover kan onanien tage overhånd og blive til en afhængighed og erstatning for social kontakt, hvilket kan ske for alle aldre. Onani er for mange, særligt drenge, også forbundet med at se porno, som vi stærkt fraråder. Porno har en del negative konsekvenser, som man kan læse mere om på www.mediesundhed.dk.

Det er vigtigt at opfordre eleverne til at tale med nogen om det, hvis de oplever at være blevet afhængig af onani eller porno.

At snakke om onani kan være meget tabubelagt, og det kan derved – uden grund – blive til noget skamfuldt. Af grund vil jeg stærkt opfordre til, at man tager emnet op med klassen, også selv om man måske selv synes, det er svært at tale om.

Noter:

[1] <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/information-til-praksis/midtjylland/almen-praksis/patientforloeb/forloebbeskrivelser/t-endokrinologi-metabolik-ernaering/vaekstforstyrrelse/>

[2] <http://www.onlinepdf.dk/Books/view.aspx?onlinepdf=4a3d2f3f-8722>

[3] Carsten Hjorth Pedersen, *Hvordan tale med børn og unge om sex?*, 2015

LÆRERVEJLEDNING

Emne	Tid	Materiale	Aktiviteter	Mål
Kropsglæde	20 min.	Kropsglæde Se aktivitetsark	Læs tre citater og snak om krop og sundhed	At eleverne opmuntres til et positivt billede af deres krop
Sen pubertet	25 min.	Sen pubertet Se aktivitetsark	YouTube-blog om sen pubertet ses på klassen, og der tales om den	At eleverne kan spejle sig i Astrid og blive opmuntret til tålmodighed
Fakta om pubertet	45 min.	Pubertets-spil Spillebrikker og terninger	Eleverne spiller et spil med fokus på fakta om pubertet	Eleverne lærer på en sjov måde fakta om puberteten
Pubertet og onani	45 min.	Brevkasse-spørgsmål Se aktivitetsark	Eleverne skal i grupper rådgive andre unge ud fra brevkassespørgsmål, og formidle deres svar videre til de andre elever	At eleverne får talt om onani, får kendskab til sider, hvor de kan søge svar og hjælp samt finde ud af, at de ikke er alene med at have spørgsmål til puberteten
Inteview	30 min.	Interview om pubertet Papir og blyant	Eleverne forbereder et interview til en forælder/anden voksen	Få en forståelse for, at andre har været gennem puberteten og åbne samtale om pubertet med forældrene
Opsamling			Hvad har vi lært i dag?	At eleverne kan sætte ord på egen læring