

# Aktiviteter – kapitel 3 – 6. klasse



## Kropsglæde

Læs disse tre citater op for eleverne, eller lad dem læse dem sammen:

»Uanset, hvordan du ser ud, handler det først om fremmest om at elske sig selv. Og så, hvis du opdager, at der er noget, du gerne vil ændre, gør det så først efter, du har lært at elske dig selv.«

Adele

(kilde: <https://www.femina.dk/q/elsk-din-krop/9-inspirerende-citater-om-kroppen-og-skoenhed-fra-seje-kendte-kvinder>)

»At have let til smil og glæde er med til at give et sundt legeme (krop)«

Else-Marie

(kilde: <https://www.letliv.dk/sund-og-skoen/sundhed/13-skoenne-citater-hvad-er-sundhed-dig>)

»Du har skabt mig som den, jeg er, du formede mig i min mors mave.  
Tak, Gud, at du skabte mig så forunderligt dit skaberværk er fantastisk.«

Kong David

(kilde: Bibelen på Hverdagsdansk, Sl 139,13-14)

Klassesnak:

- Hvad siger citaterne noget om?
- Hvordan kan man blive glad for sin krop?
- Hvordan passer man godt på sin krop?
- Hvad er en sund krop?



## Sen pubertet

Se YouTube filmen om Astrid, der fortæller, hvordan hun havde det med at komme sent i puberteten:

<https://www.youtube.com/watch?v=Muo9zoMVttU>

Snak om det på klassen:

- Hvad var Astrid frustreret over, da hun gik i 7. klasse?
- Hvem snakker Astrid med om hendes frustration?
- Hvornår er det normalt at komme i puberteten som pige og som dreng?
- Hvad er Astrids pointe med videoen?
- Hvad skal man gøre, hvis pubertetsudviklingen fylder rigtig meget?

Pubertetsudviklingen forløber meget forskelligt fra person til person, og dette må gerne stå klart for eleverne.



## Pubertets-spil

Alle kortene klippes ud og lægges i bunker med hver kategori. Eleverne spiller spillet i grupper af 4-6 personer. Evt. evaluering på spillet



## Brevkassespørgsmål

Introducer for eleverne hvad onani er, så alle er med.

Eleverne skal arbejde med spørgsmål om pubertet og onani. Det er unge teenagere som dem selv, der har skrevet ind til AdamogEva.dk med deres spørgsmål og problemer, så opfordr eleverne til at tage spørgsmålene seriøst og give så gode svar, de kan.

- 1) Eleverne inddelles i 4 grupper for hvert køn. Det er en fordel, hvis læreren har gjort dette på forhånd.
- 2) Grupperne arbejder med ét brevkaſsespørgsmål
  - De første 10-15 min skal eleverne snakke om spørgsmålet ud fra hvad de selv ved og synes
  - Derefter får de lov til at søge svar på nettet – de kan evt. læse svaret på AdamogEva.dk eller finde lignende spørgsmål og svar.
  - Eleverne skal hver især skrive deres besvarelse ned, så de kan forklare det til andre
- 3) Eleverne skal nu i nye grupper, hvor der er én fra hver af de forrige grupper. På skift præsenterer eleverne deres brevkaſsespørgsmål og svar for de andre i gruppen.
- 4) Opsamling: Snak om, hvad de har lært. Var der svært at give gøde råd?

Oversigt over brevkaſsespørgsmålene:

Pigerne:

- Hjælp! Er der noget galt med mig? (pubertet og bryster)
- 13 år og mange hormoner – er det normalt – hvad skal jeg gøre?
- 13-årig pige: Er det sundt eller farligt at onanere?
- Kan jeg blive gravid af onani?

Drengene:

- 12 år og afhængig af onani og porno – kan I råde mig?
- 14 år og ikke i pubertet og ingen sæd – er det ikke sent?
- Hvordan får jeg mod til at gå i bad med de andre?
- Er det forkert at onanere?



## Interview om pubertet

Hvornår man går i pubertet, hvor store bryster man får o.lign. er arvelige forhold, og derfor minder puberteten hos mange om forældrenes.

Start samlet på klassen med at komme på gode spørgsmål, man kunne spørge om.

Lav en liste på tavlen med spørgsmål. Sørg for både at få spørgsmål om de fysiske og psykiske forandringer med.

Eksempler:

Hvornår gik du i puberteten

Hvornår fik du bryster/kønshår/større testikler/hofte osv.

Hvordan var din udvikling ift. dine venner? Var du tidligt eller sent udviklet?

Havde du humørsvingninger?

Skændtes du meget med dine forældre?

Hvem snakkede du om pubertet og seksualitet med?

Hvornår fik du din første kæreste?

Hvad var det værste ved at være i puberteten?

Hvad var det bedste ved at være i puberteten?

Kan du fortælle om en episode fra din pubertetstid?

Lad eleverne arbejde hver for sig, med at skrive spørgsmål ned. Det kan også være helt andre spørgsmål end dem på tavlen.

Giv det som lektie, at eleverne skal interviewe forældre, ældre søskende eller en anden voksen.

Mind eleverne om, at der kan være spørgsmål som de interviewede, ikke vil svare på, og det er okay. Pubertet og seksualitet kan også være private ting, og man skal altid respektere andres grænser.

Man kan med fordel informere forældre om denne opgave og opfordre dem til selv at tage initiativ til at starte interviewet.