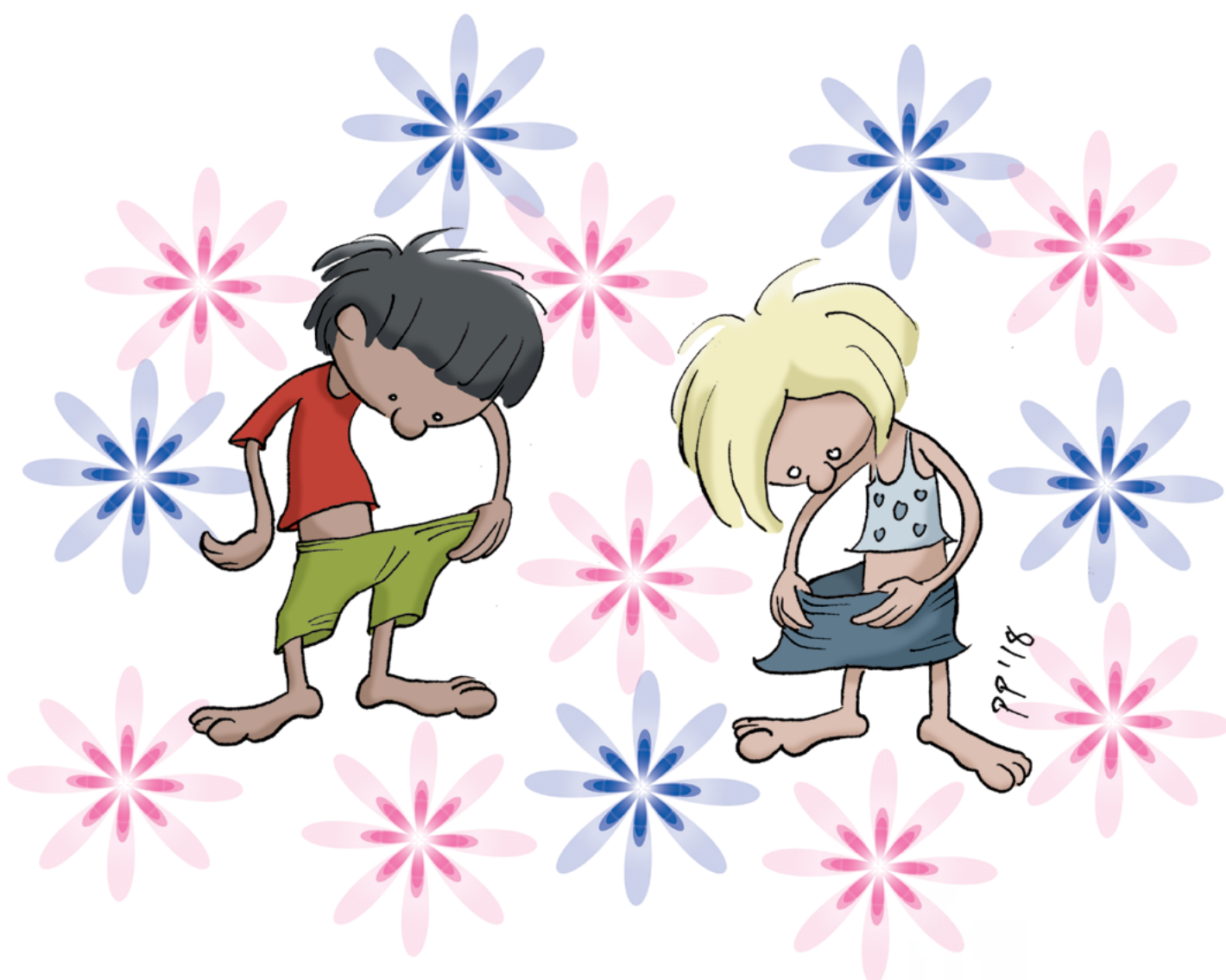


Kapitel 3

Mig og min krop



0. klasse

4. klasse

6. klasse



BESKRIVELSE:

Eleverne skal i 4. klasse arbejde med emnerne krop og pubertet gennem 4 lektioner. I de første to lektioner skal eleverne opmuntres til et positivt forhold til deres krop gennem snak og fysiske aktiviteter. I de sidste to lektioner skal eleverne forberedes på puberteten, som for størstedelen ikke vil være startet endnu.

Eleverne skal gennem egen søgning og tegning få en forståelse for de fysiske forandringer. De psykiske forandringer skal belyses gennem film og snak om hormoner.

FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

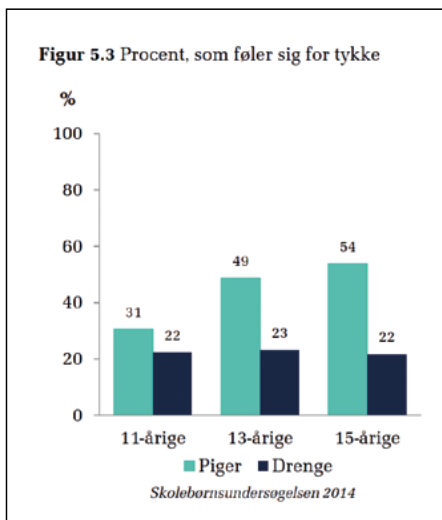
- At give eleverne et positivt forhold til deres krop og opmuntre til aktiviteter.
- At forberede eleverne på de fysiske og psykiske forandringer i puberteten.

VIDENSDEL TIL LÆREREN:

Krop og kroppens udvikling fylder meget i unges liv. Særligt omkring puberteten, hvor der sker store forandringer med kroppen, er dette genstand for mange spørgsmål og frustration. Børns Vilkår skriver, at »tal fra Børnetelefonens forum 'Børn hjælper børn' viser, at kroppens udvikling er et af de emner, som fylder allermost i børnenes liv«

KROPSOPFATTELSE

En af de ting som særligt fylder omkring kropsopfattelsen, er vægten. Tal fra den seneste Skoleundersøgelse^[1] i 2014 viser, at en stor del af børnene føler sig for tykke. Særligt hos pigerne er denne tendens tydelig, og ser ud til at stige med alderen. Det bliver bekræftet i rapporten »Unge opfattelser af køn, krop og seksualitet«^[2] som viser, at af 61% af de normalvægtige piger mellem 16-20 år ønsker at tabe sig. Rapporten viser også, at de normalvægtige unge, som er tilfredse med deres krop, klarer sig



bedre socialt og uddannelsesmæssigt, end de normalvægtige unge, som ikke er tilfredse med deres krop.

Der er altså gode argumenter for at arbejde på at børn og unge får et bedre forhold til deres egen krop. Særligt i et samfund, hvor de unge konstant bliver eksponeret for kropsidealer, sådan som et citat fra rapporten viser:

»Der er de her kropsidealer, som man får kastet i hovedet hver dag på Instagram. Bare generelt på de forskellige platforme, altså de er der jo, og måske siger man til sig selv, at man ikke går efter dem. Men det gør man jo lidt alligevel. Det er jo bare – altså, der er pres fra alle sider. Hvordan man skal se ud, og hvordan man skal være. Sådan er det jo lidt.« – Malou.

Gud har skabt vores kroppe forskellige, og ved at fokusere på denne mangfoldighed hos mennesker og forskelligheden i kroppe, er håbet, at eleverne kan få et bredere syn på, hvad en sund og flot krop er – og blive gladere for den krop, de selv har fået.

Det er også kendt, at fysisk aktivitet og bevægelse er med til at give børn

en positiv oplevelse af egen krop, skabe kropsbevidsthed, og at det generelt har betydning for livskvaliteten^[3]. Derfor er det vigtigt, at børn får gode oplevelser med at bruge kroppen.

Vores kropsopfattelse, er i høj grad præget af den måde vi selv og andre omtaler kroppen. Forældre, der omtaler egen krop negativt, vil derfor typisk præge barnet til at tænke og tale negativt om egen krop. Det samme gør sig gældende blandt venner og klassekammerater, og derfor vil det være en god anledning at tage en klassesnak om, hvordan man snakker om sit eget og andres udseende i skolen. Her kunne man evt. lave nogle klasseregler, f.eks. at man ikke må kommentere hinandens udseende negativt.

PUBERTET

Puberteten er den tid, hvor kroppen bliver kønsmoden. Gud har 'programmeret' kroppen til at udvikles til en voksen krop gennem puberteten, og det er en voldsom forandring, kroppen og hjernen skal igennem. Hele forandringen drives af kønshormonerne.

Puberteten starter hos piger ofte i 11-16 årsalderen drevet af et øget østrogenniveau, og det første tegn er, at brysterne begynder at vokse. Menstruationen kommer typisk 1,5-2 år efter.

De fleste piger tager på i løbet af puberteten, hvor bækkenet også bliver bredere og fedtdepoterne ændrer sig til de kvindelige former. Det er en helt naturlig proces, men for mange piger, kan det være svært at vænne sig til, og det kan forveksles med at være overvægtig.

Derfor er det vigtigt at kommunikere, at denne forandring af kroppen er helt normal og gør at man bliver kvinde.

Puberteten starter hos drenge lidt senere – oftest 13-17-års alderen og er drevet af testosteron. De første tegn hos drengene er, at testiklerne og penis vokser.

I puberteten oplever drenge at få erektioner og sædudtømning om natten – også kaldt 'våde drømme'. For nogle kan det føles skamfuldt – og her er det igen vigtigt at kommunikere, at det er normalt.

DE PSYKISKE FORANDRINGER I PUBERTETEN

Hjernen udvikler sig meget i løbet af puberteten, og både seksualitet og identitet modnes meget i pubertetsårene. Evnen til abstrakt tænkning udvikles også.

Hormonniveauerne kan være svingende og derved give humørsvingninger for både drenge og piger. At snakke om hormoner med eleverne, skal ikke bruges til at negligere de mange tanker og følelser, som kan være voldsomme, men mere for at give eleverne en forståelse for de nogle gange uforståelige reaktioner.

MED GUD I HÅNDEN GENNEM PUBERTETEN

Som børn på kanten til puberteten, vil det være en stor styrke, hvis eleverne får opbygget en sund identitet i at være elskede og værdifulde i kraft af at være skabt af en kærlig Gud, præcis som dem de er. At være robust plantet i dén overbevisning og med et godt selvværd, vil give dem et sundt holdepunkt til at kunne navigere gennem de kropslige forandringer, følelsesmæssige rutsjeture og de ydre idealer, de vil møde i puberteten.

Noter:

[1] Skoleundersøgelsen 2014:

<http://www.hbsc.dk/rapport.php?file=HBSC-Rapport-2014.pdf>

[2] https://pure.sfi.dk/ws/files/1765711/100739_Unge_opfattelser_af_k_n.pdf

[3] https://www.emu.dk/sites/default/files/Temahæfte%20-%20Aktivitets tema_Krop_bevægelse.pdf

LÆRERVEJLEDNING

Emne	Tid	Materiale	Aktiviteter	Mål
Kropsglæde	25 min.	Kropsglæde Se aktivitetsark	Eleverne snakker om at tale pænt til hinanden og om sig selv Eleverne skal skrive/tegne alt det bedste ved deres krop	At eleverne ikke taler grimt om hinanden At give eleverne kropsglæde
Kroppen	20 min.	Krops-leg Se aktivitetsark	Eleverne skal lege en krops-leg, hvor de kommer hinanden ved	Udforske kroppens muligheder og begrænsninger
Kroppen - pulsen op	45 min.	Aktiviteter og puls Se aktivitetsark Målebånd og pulsmåler (evt. app)	Eleverne skal være aktive gennem forskellige øvelser, hvor de samtidig skal måle puls	At kunne måle og beskrive puls og dens sammenhæng med aktivitet, samt bruge kroppen på en sjov måde
Pubertet - fysiske forandringer	45 min.	Pubertet - de fysiske forandringer Computer/iPad, hvor der kan søges på nettet Papir og blyanter	Eleverne søger sig frem til hvad der sker i puberteten Opsamling: Tegne de fysiske forandringer	At forberede eleverne på kroppens forandringer i puberteten og vise dem, hvor de kan søge information
Pubertet - psykiske forandringer	30 min.	Migogminkrop.dk film Pubertet - de psykiske forandringer	Eleverne ser filmen Snak om de psykiske forandringer	At forberede eleverne på puberteten, tanker og følelser
Opsamling	15 min.		Hvad har vi lært i dag?	At eleverne kan sætte ord på egen læring

Aktiviteter - kapitel 3 - 4. klasse



Kropsglæde

Start evt. med at se filmen »Kroppe kan blive syg af ord« fra dr.dk:
<https://www.dr.dk/skole/klassemens-tid/kroppe-er-forskellige>

Filmene handler om, at man kan blive syg af at blive mobbet. Man kan bruge dem til at snakke om, hvordan grimme ord kan gøre en ked af det. Derfor er det vigtigt at tale pænt til andre - og om sig selv.

Eleverne skal øve sig i at tale pænt om deres egen krop:

- 1) Alle elever bruger 10-15 min på at skrive eller tegne alt det bedste ved deres krop - det kan både være udseende, men også hvordan man bruger kroppen.
 - 2) Eleverne skal to og to fortælle, hvad de har skrevet/tegnet.
- Opsamling: Hvorfor er det vigtigt at tale pænt om andre og om sig selv?



Krops-leg

Eleverne skal gennem denne leg udfordre kroppens muligheder og begrænsninger.

Eleverne er i en gruppe af ca. 8 personer.

- 1) Sedlerne fra næste side klippes ud. Et sæt til hver gruppe.
- 2) Elevgruppen trækker en seddel ad gangen og skal holde denne seddel mellem de to skrevne kropsdele
- 3) Målet er at holde så mange sedler som muligt sammen som gruppe.
- 4) Taber man en af sedlerne, skal man begynde forfra. Italesæt, at det er helt ok at sige fra, hvis man synes, det er ubehageligt at være med.



Aktiviteter og puls

Indled lektionen med at forklare, hvad puls er, og hvordan pulsen kan stige, fordi hjertet arbejder hårdere under aktivitet.

Lad eleverne finde deres egen puls på halsen eller håndledet. Lav en fælles pulsmåling, hvor alle eleverne tæller deres egen puls i 10 sek. (læreren tager tid)

Udlever 'Aktivitetsark' som eleverne skal arbejde med:

- 1) Eleverne måler deres hvilepuls med en pulsmåler, f.eks. en app på telefonen (der findes en del gratis apps til pulsmåling, som blot bruger kamera) og skriver den ind på arket.
- 2) Eleverne bruger 5-10 min på at udfylde »Gæt« kolonnen på arket
- 3) Eleverne går sammen to og to (så der er en til at tage tid/måle), laver alle øvelserne og skriver resultaterne ind på arket. Efter hver af de fem første øvelser, skal der måles puls, som skrives ind.

Opsamling og snak: Saml op på øvelsen og snak om pulsstigning, bevægelse og sundhed. Det er vigtigt at få italesat, at kroppe er forskellige og kan forskellige ting. Så selvom man

måske ikke kunne hoppe ligeså højt som sin makker, så er ens krop nok god til noget andet:

Forslag til spørgsmål:

- Var det nemt eller svært at gætte det rigtige?
- Hvilken øvelse var den hårdeste?
- Hvilken øvelse fik pulsen til at stige mest?
- Hvorfor er det godt at bevæge sig?
- Hvordan kan man ud over bevægelse passe godt på sin krop?



Pubertetens fysiske forandringer

- 1) Introducer kort emnet pubertet.
- 1) Eleverne skal i grupper af 2-3 personer bruge 15-25 min på at søge sig frem til, hvad der sker af fysiske forandringer i puberteten. Pigerne søger på forandringer hos piger og modsat hos drengene.

Skriv »Dreng« og »Piger« i hver sin ende af tavlen. Herunder skal eleverne skrive de forandringer, som de læser om. Lad dem gøre det løbende og stop søgningen, når begge lister er forholdsvis dækkende.

Forslag til sider, hvor der kan findes information om pubertet:

- Sundhed.dk
 - AdamogEva.dk
 - Wikipedia.org
- 3) Tegning af forandringerne: Tegn omrids af en pige og en dreng på tavlen. Tegn alle de forandringer, som er blevet skrevet på tavlen, ind på tegningen (om muligt). Snak om det løbende og lad eleverne uddybe det, de har skrevet, hvis de kan.

Eleverne skal selv tegne med. Pigerne tegner en pige og tegner alle de kvindelige forandringer ind, mens drengene tegner en dreng og de mandlige forandringer.

Opfordr eleverne til at gemme tegningen, så de ved, hvad der kommer til at ske med kroppen - og at det er helt normalt. Vejledende tegning med alle de vigtigste forandringer, som det anbefales at få med ses på næste side. Er det ikke på listen fra eleverne, kan læreren selv supplere på tegningen.

Forskellighed: Læg vægt på, at det er forskelligt, hvornår man kommer i puberteten, hvor store ens bryster bliver, hvor høj man bliver osv.

- 1) Slut evt. af med at se filmen:
<https://www.youtube.com/watch?v=TmmZBfS4HvE&t=6s>



Pubertetens psykiske forandringer

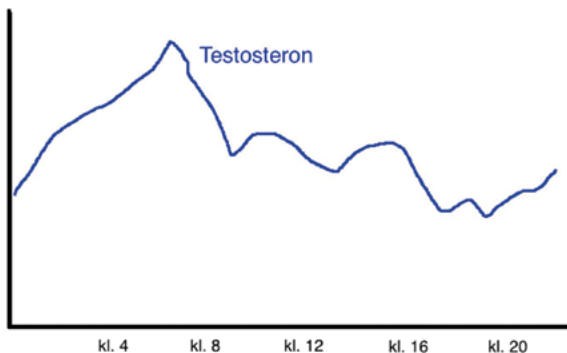
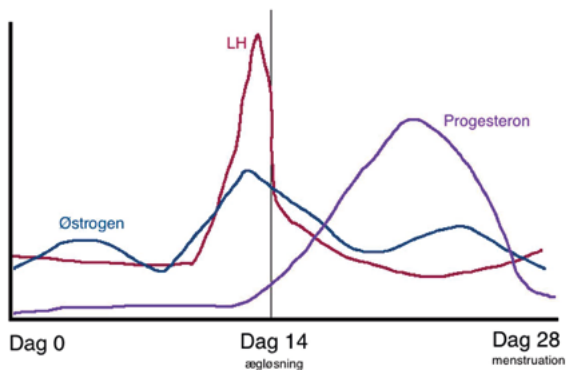
Se filmen fra www.migogminkrop.dk, hvor nogle eleverne fortæller om pubertet: <http://www.migogminkrop.dk/film/pubertet/?id=38061&vimeo=34276939>

Snak om filmen:

- Hvilke forandringer nævner eleverne i filmen?
- Hvad tror I forandringerne skyldes?
- Personerne i filmen oplevede puberteten forskelligt - hvordan og hvorfor?
- Hvad skal man gøre, hvis man bliver rigtig ked af det?
- Hvad skal man gøre, hvis man ikke føler sig god nok?
- Hvad, tænker I, er det bedste ved puberteten?

Snak om hormoner:

Vis gerne eleverne grafer over hormonniveauerne hos piger og drenge, f.eks. dem her:



Pigerne: Der er mange hormoner, som svinger op og ned i løbet af en måned. Det kan give store humørsvingninger. Nogle bliver meget kede af det og andre bliver irriterede.

Drengene: Testosteronniveauet er højt - særligt om natten og morgenen, hvilket er grundet til at man får udløsning (våd drøm) om natten og kan vågne op med rejsning. Testosteron gør, at man kan blive mere vred, men også at man måske begynder at tænke på sex.

Opfordring til eleverne:

- Hjernen udvikler sig meget i puberteten, og derfor har den brug for ekstra søvn. Derfor er det vigtigt at få godt med søvn, når man kommer i puberteten.
- Der kan være mange forvirrende tanker og følelser i puberteten, derfor er det godt at snakke med sine venner, forældre eller andre om, hvordan man har det.

HÅND
ALBUE

HÅND
SKULDER

SKULDER
RYG

HÅND
FOD

HÅND
RYG

SKULDER
HOVED

HÅND
NAKKE

ALBUE
KNÆ

HOVED
RYG

HÅND
RYG

ALBUE
FOD

HOVED
KNÆ

HÅND
KNÆ

ALBUE
SKULDER

HOVED
ALBUE

HÅND
HOVED

SKULDER
SKULDER

RYG
RYG

FOD
RYG

KNÆ
RYG

ARM
ARM

FOD
FOD

ALBUE
ALBUE

FOD
ARM

FOD
KNÆ

HÅND
ARM

RYG
ARM

FOD
ALBUE

ARM
SKULDER

ALBUE
ARM

FOD
SKULDER

ARM
HOVED

HOVED
HOVED

KNÆ
KNÆ

ARM
NAKKE

HÅND
FOD

AKTIVITETSARK

NAVN:

PULS INDEN ØVELSERNE (HVILEPULS):

	MIT GÆT	MÅLT RESULTAT	PULS EFTER AKTIVITET
Hvor mange englehop kan jeg tage på 1 minut?			
Hvor mange sprællemænd kan jeg tage på 1 minut?			
Hvor mange armbøjninger kan jeg tage på 1 minut?			
Hvor mange mavebøjninger kan jeg tage på 1 minut?			
Hvor mange høje knæløft kan jeg tage på 1 minut?			
Hvor højt kan jeg hoppe?			
Hvor langt kan jeg hoppe?			
Hvor lang tid kan jeg holde en stol i strakte arme ?			
Hvor lang tid kan jeg stå på ét ben med lukkede øjne?			
Hvor lang tid kan jeg sidde i usynlig stol op ad væggen?			