

PUBERTETSUNDERVISNING 5. KL.

VED SUNDHEDSPLEJERSKE – LINE GADE



DAGENS PROGRAM

- PUBERTETSUNDERVISNING I KLASSE
 - HVAD ER PUBERTET
 - HVAD SKER DER MED KROPPEN I PUBERTETEN
 - FILM OG ØVELSER
- PIGER PUBERTETSUNDERVISNING
- DRENGE PUBERTETSUNDERVISNING

HVAD HAR DISSE PERSONER TIL FÆLLES?



PUBERTET

- HVAD ER PUBERTET?
- HVORNÅR GÅR VI I PUBERTET?
- HVORFOR GÅR VI I PUBERTET?
- HVAD SÆTTER PUBERTETEN I GANG?



FILM – HVAD ER PUBERTET?

- [HTTPS://SEXOGSAMFUND.DK/ALT-OM-KROP-SEX/VIDEN-TIL-FORAEldre/HVAD-SKER-PUBERTETEN](https://sexogsamfund.dk/alt-om-krop-sex/viden-til-foraeldre/hvad-sker-puberteten)
- [HTTPS://DETERMINKROP.DK/MELLEMTRIN/KROP/](https://determinkrop.dk/mellemtrin/krop/)



KAGEMAND OG -DAME

HVAD SKER DER MED KROPPEN I PUBERTETEN?



FILM – HYGIEJNE (10-14 ÅR)

[HTTPS://DETERMINKROP.DK/MELLEMTRIN/KROP/](https://determinkrop.dk/mellemtrin/krop/)



JA/NEJ FØLELSE

SVAR MED KROPPEN - JA/NEJ ØVELSE



GRÆNSER - EGNE OG ANDRES

FILM OM GRÆNSER – DET ER MIN KROP

[GRÆNSER - DET ER MIN KROP](#)



ØVELSE - DE 4 HJØRNER

DILEMMAER OM GRÆNSER



DILEMMA A

EMMA GÅR TIL FODBOLD. EN DAG TIL TRÆNING SKAL DE SKYDE STRAFFESPARK, OG LIGE DA DE SKAL TIL AT SPARKE, ER DER EN ANDEN PIGE FRA HENDES HOLD, DER HIVER BUKSERNE NED PÅ EMMA. PLUDSELIG STÅR HUN I UNDERBUKSER MIDT PÅ BANEN, OG ALLE DE ANDRE GRINER AF HENDE. EMMA BLIVER VILDT KED AF DET OG LØBER UD I OMKLÆDNINGSRUMMET, MENS DE ANDRE RÅBER EFTER HENDE, AT DET BARE ER FOR SJOV.

HVAD SKAL EMMA GØRE?

SVARMULIGHEDER DILEMMA A

1. EMMA SKAL PAKKE SINE TING OG GÅ HJEM
2. EMMA SKAL GÅ TILBAGE PÅ BANEN OG LAVE SJOV MED DET HELE
3. EMMA SKAL KALDE PÅ SIN TRÆNER, SOM KAN HJÆLPE HENDE
4. ANDRE MULIGHEDER

DILEMMA B

EN DAG, DA OSKAR ER PÅ TOILETTET PÅ SKOLEN, ER DER TO PIGER FRA KLASSEN, DER SNIGER SIG IND PÅ TOILETTET OG TAGER ET BILLEDE AF HAM MED DERES MOBIL. OSKAR SYNES, DET ER VILDT PINLIGT, OG HAN ER BEKYMRET FOR, HVAD PIGERNE VIL GØRE MED BILLEDET. HVAD SKAL OSKAR GØRE?

SVARMULIGHEDER DILEMMA B

1. OSKAR SKAL BEDE PIGERNE OM AT SLETTE BILLEDET
2. OSKAR SKAL TALE MED SINE FORÆLDRE
3. OSKAR SKAL TALE MED SIN LÆRER
4. ANDRE MULIGHEDER

DILEMMA C

LAURITS SPILLER TIT COMPUTERSPILE ONLINE MED SINE KLASSEKAMMERTER, NÅR DE KOMMER HJEM FRA SKOLE OG KLUB, MENS DE SPILLER OG CHATTER DE MED HINANDEN. DET ER RIGTIG SJOVT, MEN LAURITS SYNES BARE, AT DE ANDRE TIT ER RIGTIG LEDE MOD HINANDEN OG SIGER ALLE MULIGE GRIMME TING, OGSÅ OM ANDRE I KLASSEN, SOM IKKE SPILLER MED.

HVAD SKAL LAURITS GØRE?

SVARMULIGHEDER DILEMMA C

1. LAURITS SKAL SIGE TIL DE ANDRE, AT DE SKAL STOPPE MED AT VÆRE LEDE MOD ANDRE
2. LAURITS SKAL TALE MED SINE FORÆLDRE OM DET
3. LAURITS SKAL IGNORERE DET, DE SIGER, DET ER JO IKKE HAM, DE TALER OM
4. ANDRE MULIGHEDER

DILEMMA D

TANJAS FORÆLDRE ER MEGET BEKYMREDE FOR, HVAD TANJA LAYER, NÅR HUN ER PÅ NETTET. DE ER BANGE FOR, AT HUN SKAL KOMME UD FOR NOGET, DER IKKE ER RART – FOR EKSEMPEL AT NOGLE

FREMMEDE VOKSNE SKRIVER OM SEX TIL HENDE. DERFOR SKAL HUN FORTÆLLE SINE FORÆLDRE, HVAD HUN LAYER PÅ NETTET, OG TIT KOMMER DE OGSÅ OG TJEKKER SELV. DET SYNES TANJA ER VILDT PROVOKERENDE, FOR HUN VIL IKKE HAVE, AT DE SKAL VIDE ALT, HVAD HUN SKRIVER MED ANDRE OM.

HVAD SKAL TANJA GØRE?

SVARMULIGHEDER DILEMMA D

1. TANJA KAN IKKE GØRE NOGET, FOR HENDES FORÆLDRE HAR RET TIL AT TJEKKE HENDE
2. TANJA SKAL PRØVE AT OVERTALE SINE FORÆLDRE TIL, AT DE IKKE BEHØVER VÆRE BEKYMREDE
3. TANJA SKAL BARE GÅ PÅ NETTET ANDRE STEDER END DERHJEMME, SÅ KAN HUN VÆRE I FRED
4. ANDRE MULIGHEDER

DILEMMA E

ALI BOR SAMMEN MED SINE FORÆLDRE OG LILLESØSTER. NÅR HAN ER I BAD ELLER PÅ TOILETTET, KOMMER DE ANDRE TIT IND FOR AT HENTE NOGET ELLER FOR AT BØRSTE TÆNDER. ALI SYNES, DET ER SÅ IRRITERENDE, FOR HAN VIL GERNE HAVE LOV TIL AT VÆRE I FRED. HAN HAR HELLER IKKE LYST TIL, AT DE ANDRE SKAL SE HAM NØGEN. NÅR HAN SIGER, DE SKAL GÅ UD, SÅ SIGER DE BARE TIL HAM, AT DET KAN HAN IKKE BESTEMME, FOR ALLE SKAL HAVE LOV TIL AT VÆRE DER. HVAD SKAL ALI GØRE?

SVARMULIGHEDER DILEMMA E

1. ALI SKAL PRØVE AT FORKLARE SINE FORÆLDRE, HVORDAN HAN HAR DET
2. ALI SKAL LAVE ET STORT SKILT, HAN KAN SÆTTE PÅ TOILETDØREN, HVOR DER STÅR "OPTAGET"
3. ALI SKAL PLANLÆGGE AT GÅ I BAD, NÅR DE ANDRE IKKE ER HJEMME
4. ANDRE MULIGHEDER

DILEMMA F

YASMIN BLIVER ALTID RØD I HOVEDET, NÅR HUN SKAL SIGE NOGET HØJT I KLASSEN. DET ER IKKE, FORDI HUN ER FLOV – DET SKER BARE! MEN HUN SYNES, DET ER VILDT IRRITERENDE, FOR DE ANDRE DRILLER HENDE MED DET. HVAD SKAL HUN GØRE?

SVARMULIGHEDER DILEMMA F

1. SIGE TIL DE ANDRE, AT DE SKAL LADE VÆRE MED AT DRILLE, FOR HUN KAN IKKE SELV GØRE FOR, AT HUN BLIVER RØD I HOVEDET
2. VÆRE LIGEGLAD MED AT DE ANDRE DRILLER
3. TALE MED SINE FORÆLDRE OM DET
4. ANDRE MULIGHEDER

DILEMMA G

JAKOBS STEMME ER BEGYNDT AT GÅ I OVERGANG. NOGLE GANGE LYDER DEN HELT MÆRKE­LIG, OG JAKOB SYNES, DET ER VILDT IRRITERENDE. SÆRLIGT BLIVER HAN SUR PÅ SIN MOR, FORDI HUN TIT GRINER AF HAM, NÅR DET SKER. HVAD SKAL HAN GØRE?

SVARMULIGHEDER DILEMMA G

1. LADE SOM INGENTING, FOR HUN GRINER IKKE FOR AT DRILLE
2. SIGE TIL SIN MOR, AT HANS SYNES, DET ER IRRITERENDE, AT HUN GRINER, OG AT HUN SKAL LADE VÆRE MED DET
3. GRINE AF SIN MOR, NÅR HUN GØR NOGET ANDET, SÅ HUN KAN FORSTÅ, HVORDAN DET FØLES
4. ANDRE MULIGHEDER

DILEMMA H

MIKKEL HAR EN GOD VEN, SOM LUGTER RET MEGET, NÅR HAN SVEDER. DET ER SOM OM, AT VENNEN IKKE SELV ER KLAR OVER DET. MIKKEL HAR HØRT DE ANDRE I KLASSEN TALE OM, AT VENNEN LUGTER, OG AT DET ER ULÆKKERT. HVAD SKAL HAN GØRE?

SVARMULIGHEDER DILEMMA H

1. HAN SKAL FORTÆLLE DE ANDRE, AT DE IKKE SKAL TALE GRIMT OM VENNEN
2. HAN SKAL SIGE DIREKTE TIL VENNEN, AT HAN LUGTER
3. HAN SKAL LADE SOM INGENTING OG HÅBE PÅ, AT VENNEN SELV FINDER UD AF DET
4. ANDRE MULIGHEDER

HVOR FINDER JEG MERE VIDEN?

- DET ER MIN KROP [HTTPS://DETERMINKROP.DK/](https://determinkrop.dk/)
- FILM: [BIOGRAF - DET ER MIN KROP](#)
- BØRNETELEFONEN

SPØRGSMÅL???



PIGEGRUPPEN

OPFØLGNING FRA KLASSEUNDERVISNINGEN – SPØRGSMÅL?

- FILM: HVAD ER MENSTRUATION 4.5 MIN [HVAD ER MENSTRUATION? – YOUTUBE](#)
- FILM: FRA MIG OG MIN KROP, BIOGRAF, KØNSDELE – 2.20 MIN. [KROP - DET ER MIN KROP](#)
- RØDE SPØRGSMÅLSKORT
- MENSTRUATION-BIND-TAMPON-MENSTRUATIONSKOP
- UDLEVERING AF BIND

DRENGEGRUPPEN

OPFØLGNING FRA KLASSEN OG NAVNERUNDE, EVT. UDLEVERING AF NAVNELABELS

- BLÅ SPØRGSMÅLSKORT
- FILM: FRA MIG OG MIN KROP, BIOGRAF, KØNSDELE – 2.20 MIN.
[KROP - DET ER MIN KROP](#)
- SANDT ELLER FALSK OM PUBERTETEN/ QUIZ OG BYT