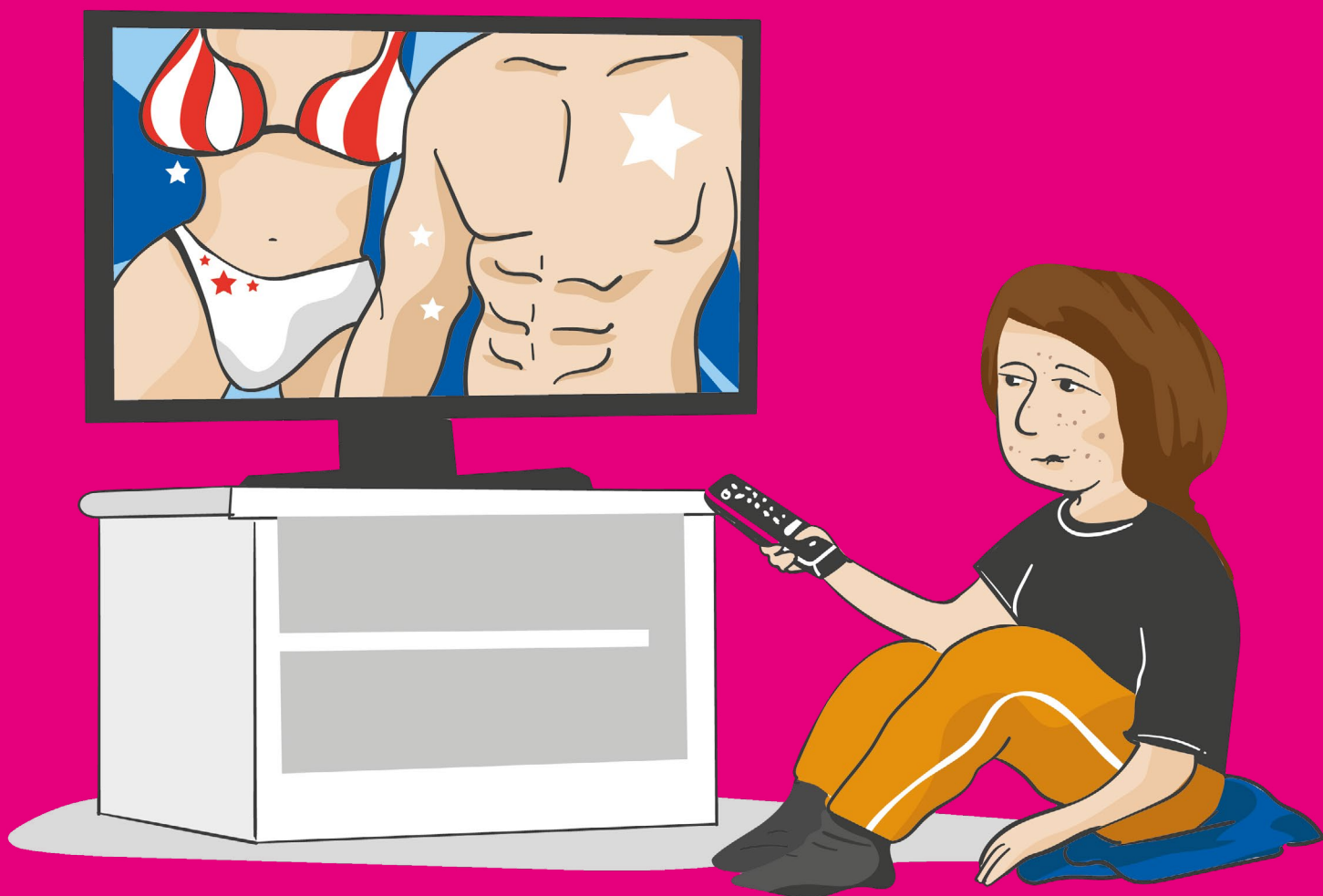




Snippelisnopp

– enkel sexualundervisning för årskurs 1–6



Innehåll

Inledning	3
Varför alls ha sexualundervisning i de lägre klasserna?	4
Att tänka på före du börjar	4
Hur tala om kropp och sexualitet på ett bra sätt?	5

Utvecklas som sexualfostrare – reflektera över din egen sexualitet 6

Om ett barn berättar att hen utsatts för sexuella övergrepp	7
---	---

Årskurs 1–2 8–20

Familjer	8
Kroppen, snippan och snoppen	10
Hur barn blir till	13
Trygghetsfostran	16

Årskurs 3–4 21–38

Puberteten	22
Kärlek och närhet	25
Gosevante eller fingerdocka	27
Alla människor är olika	30
Känslor	33
På nätet	37

Årskurs 5–6 39–74

Puberteten	40
Snippor och snoppar	45
Snipp- och snoppverkstad	48
Mens, stånd och utlösning	49
Hur barn blir till	53
Jag själv	56
Vara ihop	60
Olika slags känslor	63
Sexualitet och media	65
Könsnormer och trakasserier	70

Tips på litteratur och sajter 75

Bilagor 78

Snippan och snoppen – för uppgiften på sid 12	78
Teckna och diskutera var man får röra dig – för uppgiften på sid 17	79
Vi är både lika och olika – för uppgiften på sid 31	80
Utseende och funktion – för uppgiften på sid 46	81
Dra streck till rätt ord – för uppgiften på sid 47	82
Orddefinitioner	83
Rollspel om trakasserier	85
Vad betyder orden? – för uppgiften på sid 66	87

Inledning

Snippelisnopp – enkel sexualundervisning för årskurs 1–6

Snippelisnopp är ett inspirationsmaterial som uppmuntrar till att ta upp frågor kring sexualitet med barn, med plock från olika områden som tangerar sexualiteten. Vårt mål har varit att göra ett material som är lätt att ta i bruk, med färdiga lektionsplaner för de sex första årskurserna i skolan. Materialet har utvecklats som stöd för de många vuxna som känner att det skulle vara bra att tala mera om kropp, sexualitet och känslor med eleverna, men behöver stöd i hur man gör det på ett bra sätt. Som förälder eller i någon annan roll där du stöder barn, kan du också ta del av tipsen.

Snippelisnopp består av 20 lektionsplaner fyllda med olika slags övningar. Du kan använda materialet som en helhet, eller välja enstaka lektioner. Det går också bra att plocka ut enskilda övningar och kombinera dem på önskat sätt så att det blir en helhet som passar just dig och den grupp du ska undervisa. Tidsramarna för övningarna är ungefärliga, det beror mycket både på dig och på gruppen hur länge en övning tar att genomföra.

Sexualundervisningslektionerna passar in under flera olika ämnen. Här finns underlag för lektioner som platsar bland annat i omgivningslära, slöjd och bildkonst. Därtill går det fint att plocka ut övningar som lämpar sig för något ämne, exempelvis modersmål eller ett annat språk. Läroplanen uppmuntrar till ämnesöverskridande helheter, vilket också gör att det ska gå smidigt att plocka in en eller flera lektioner i en helhet man planerar.

Du kan läsa mer om saken genom att klicka [här](#).

Som lärare eller annan vuxen har du alltid ett ansvar att bedöma vilka övningar som är lämpliga för och fungerar i den grupp du har. Många saker kan vara känsliga, allt från familjekonstellationer till könstillhörighet och sexuell integritet. Fundera gärna på förhand om det är något speciellt du behöver beakta i gruppen, och var lyhörd under lektionerna. Eleverna kan ha erfarenheter i bagaget som du inte känner till och olika teman kan väcka många slags känslor. Poängtera att eleverna alltid ska bete sig respektfullt mot varandra. Ibland kan du behöva söka ytterligare kunskap eller lägga till något för att det ska fungera för alla, exempelvis om du har elever med funktionsnedsättningar eller med en annan kulturell bakgrund.

Vill en elev stå över en övning eller låta bli att uttala sig i diskussioner så har hen rätt att göra det, likaså är det bra att hoppa över en övning om du tror att en elev kan känna sig utsatt i den. Var också noga med att eleverna ska bete sig respektfullt mot varandra under övningarna. Gruppindelning kan du behöva vara extra noga med då det gäller ett potentiellt känsligt ämne som sexualitet, så att varje elev kan känna sig trygg.

Snippelisnopp finns att tillgå både på svenska och på finska (Pimppelipom).

Vi önskar dig glädje och inspiration i att tala om sexualitet med barn!

Suss Åhman, sakkunnig i sexuell hälsa, Folkhälsan

Susanna Ruuhilahti, seksuaaliterveyden asiantuntija, Nektaria

Varför alls ha sexualundervisning i de lägre klasserna?

- Man ska inte förväxla sex med sexualitet; sexualundervisning för barn handlar inte om att lära dem ha sex, utan om att ge barnen kunskaper som stöder deras hälsa och välmående.
- Barn behöver kunskaper och stöd i sin sexualitet och sexuella utveckling för att må bra.
- Hemlighetsmakeri gör inte att barns nyfikenhet och frågor försvinner, det lär dem i stället att inte vända sig till trygga vuxna med sina tankar – utan ofta till kompisar eller internet för att få svar. Många gånger innebär den sortens ”kunskap” myter eller porr.
- Att tala om kropp, sex och gränser med barn ger dem en större trygghet och skyddar i bästa fall dem från att utsättas för eller begå övergrepp, både som barn och senare i livet. Vem får göra vad, var går mina gränser, att lära sig skydda sig själv och respektera andras gränser är viktiga kunskaper.
- Ju tidigare man lär sig att tala om känslor och sexualitet, att sätta ord på sånt, desto lättare är det. Att lära sig kommunicera om det gör att det kan fungera smidigare både i parförhållanden och i andra relationer.
- Det går bra att tala om sexualitet med enkla ord och på barnens nivå, i materialet finns många exempel och tips på hur man gör det.

Att tänka på före du börjar

Använd enkla ord. Få barn kan mycket om sexualitet, så utgå ifrån att du behöver förklara det mesta på ett enkelt och konkret sätt. Talar du om hur barn blir till, så berätta att snoppen sätts in i snippan – talar du om samlag eller att vuxna älskar med varandra så förstår de flesta inte vad du menar.

Håll informationen på ett allmänt plan och bli inte privat. Ge allmänna exempel eller hitta på karaktärer för att illustrera. Till exempel fråga eleverna vad ”Lisa 12 år” ska göra om hon får mens i skolan, i stället för att berätta om när du själv fick din första mens. Många upplever det som obehagligt om man tar upp privata erfarenheter, så undvik dem.

Skydda barnen från att lämna ut sig. Ibland kan det kännas så tryggt och bra att äntligen få diskutera sexualitet att eleverna börjar dela med sig av intima och personliga erfarenheter. Kom ihåg att de andra eleverna ofta berättar vidare saker som de hör. Byt gärna samtalsämne eller gå vidare i programmet vid dessa situationer. Du kan också på förhand säga att ni inte kommer att gå in på personliga erfarenheter, utan tala mer allmänt om ämnet.

Bli inte orolig om klassen beter sig annorlunda än vanligt. En del blir tysta och vill inte säga någonting alls när det handlar om sexualitet, andra blir ivriga och ställer frågor hela tiden och en del blir fnissiga eller pinsamt berörda. Alla sorters reaktioner är vanliga och okej. Ingen ska tvingas uttala sig om det känns obekvämt, det är okej att skratta (bara man inte skrattar åt någon), lika okej att vara nyfiken och vilja veta mer. Även om alla sitter knäpptysta och undviker ögonkontakt så innebär det inte att de skulle sluta lyssna, de kan suga åt sig allt som svampar ändå.

Se upp för könsstereotyper eller åldersstereotyper. Tala till exempel gärna om åldringar som går på date, pojkar som gråter, flickor som är vilda och tar för sig, barn som varken känner sig som flicka eller pojke. Verkligheten är brokig och alla har rätt att känna sig sedda och inkluderade.

Se upp för heteronormen. Tala inte som om världen bara består av heterosexuella. Prata om den man är ihop med, den man är kär i eller partnern (inte bara pojk-/flickvän). Om du ger exempel kan du säga till exempel ”om Mia skulle ha en pojk- eller flickvän...” Kom också ihåg att alla barn inte har en mamma och en pappa, de kan exempelvis ha någondera, två pappor/två mammor eller en vårdnadshavare. Och att det finns både barn och vuxna som känner att de har ett annat kön än det som baseras på biologin.

Hoppa inte över grundläggande information även om klassen vill det. Eleverna vill ibland verka mer kunniga än vad de är. Trots att en klass kan verka mycket mogen och kunnig finns det ofta elever bland dem som inte känner till grunden. Verkar många ha en god kunskapsnivå så kan du alltid foga till ny och mer omfattande information, men hoppa ändå inte över grundläggande saker.

Hur tala om kropp och sexualitet på ett bra sätt?

- Ämnet intresserar, så hälften är vunnet redan från början.
- Ämnet är intimt, men uppskattat, så det kan öppna upp för en större närhet och bättre relation till eleverna.
- Fundera på förhand vilka ord du känner dig bekväm med, inte så stor skillnad vad du använder så länge det är sakligt och går att förstå. Typ snippa, men inte ”kyrkbåt” när det handlar om könsorgan.
- Övning ger färdighet. Träna så går det allt smidigare. Diskutera med en kollega, partner, kompis om ämnet så är det lättare att komma igång.
- Är du väldigt nervös, rodnar och stammar, så är det bättre att kommentera det. Att säga ”Jag tycker det här är ett viktigt att ta upp, men är inte van att tala om det – vi får hjälpas åt så blir det bra” ger en helt annan bild än en nervös vuxen som kan tolkas som att ämnet i sig är väldigt obekvämt och omöjligt för de flesta att diskutera.
- Känns hela området oöverstigligt, trots träning, så kan det vara bättre att fundera om en kollega eller någon annan kunde ta upp ämnet i stället. Så kan du i lugn och ro förbereda dig och prova att ta upp det en annan gång.
- Du vet klart mer än eleverna, mycket handlar om rätt allmänna kunskaper. Bra att minnas ifall du känner dig osäker.
- Ställer eleverna frågor du inte kan svara på? Ingen panik, du behöver inte vara ett levande uppslagsverk. Kolla upp och återkom.
- Du är en modell för hur man diskuterar och tacklar frågor kring sexualitet – också om du är tyst visar du klart modell hur vuxna väljer att låtsas som om det regnar och visa att ämnet inte ska diskuteras.
- Det mesta går bra att ta upp, så länge man beaktar ålders- och kunskapsnivån. Tycker du det är svårt att veta på vilken nivå barnen är, så hjälper det att fråga vad de vet och ha ett interaktivt grepp. Du kan också ha en liten frågesport, eller till exempel bara fråga ”är det någon som vet hur barn blir till”.

Utvecklas som sexualfostrare – reflektera över din egen sexualitet

Då man ska tala om sexualitet med elever, är det bra att ha koll på sin egen bakgrund, sina tankar, erfarenheter och attityder till sexualitet. Ingen är helt neutral när det kommer till hur man talar om sexualitet, men genom att bli medveten om sin egen syn på ämnet och vad som format en själv, är det lättare att kunna hålla en professionell attityd och stödja eleverna på ett bra sätt.

Fundera därför gärna på följande frågor för dig själv, eller om det känns mera inspirerande kan du diskutera frågorna tillsammans med en vän, partner eller kollega.

- Vem berättade först om sexualitet för dig? Vad fick du lära dig?
- Vad allt skulle du ha behövt få veta som barn och ung?
- Hurdan syn på sexualitet hade människorna i din närmiljö när du växte upp?
- Hurdan är synen på sexualitet hos människorna i din närmiljö i dag?
- Är attityderna sådana som får människor att må bra?
- Vad har du för tankar och känslor om sexualitet just nu?
- Vad ser du i ditt förflutna – vad har du lärt dig som syns idag?
- Vad ser du i framtiden? Mot vilken slags sexualitet är du på väg?

- Har du funderat på din egen sexuella läggning?
- Vilken betydelse har ditt kön för dig?
- Hur upplever du din könsroll?
- Hurdan relation har du till din egen kropp?
- På vilket sätt kommer sexualiteten till uttryck i kroppen?
- Var vill du inte bli berörd?
- Är det lätt för dig att hävda din egen rätt till att inte bli berörd (då du inte vill)?
- Respekterar du andras rätt till att inte beröras?

- Varför behövs sexualfostran?
- Vilka saker tycker du att sexualfostran borde handla om?
- Hur kan du stödja elever så att de kan må bra i sin sexualitet?

Om ett barn berättar att hen utsatts för sexuella övergrepp

- Lita på att barnet talar sanning. Berätta att det som hänt inte var barnets fel. Tacka för att barnet vågade berätta. Om barnet berättar om övergrepp inför klassen får man däremot avbryta och ta upp saken efteråt i enrum.
- Ställ endast frågor i sådan mån att du kan få en uppfattning om att något otillbörligt hänt. Ledande frågor kan orsaka skada i utredningen, så håll dig till frågor som ”Kan du berätta lite mer? Hur menar du?” En utredning och fler frågor ska ställas av professionella på området.
- Försäkra dig om att barnet är i säkerhet då hen lämnar dig.
- Gör en anmälan både till polisen och till barnskyddsmyndigheterna. Försäkra dig om att du skött det som hör till ditt ansvar.
- Kontakta barnets vårdnadshavare. Berätta vad som hänt och vad du gjort efter det. Ge kontaktuppgifterna till instanserna som utreder och hjälper.
- Då man stöter på ett barn som har blivit sexuellt utnyttjat väcker det ofta starka känslor och reaktioner hos en själv. Sök hjälp och stöd, så att du får bearbeta det i arbetshandledning eller dylikt. Du kan också vända dig till organisationen Tukinainen, som ger stöd både åt personer som själva blivit utsatta för sexuellt våld och för de som i sitt arbete stöter på fenomenet.
- Ta hand om dig och be vid behov om mer stöd och hjälp.
- Du får gärna försäkra dig om att barnet får hjälp och stöd, så långt du har möjlighet att kolla upp saken.
- Förövaren bär det fulla ansvaret för övergreppet. Det är aldrig någonsin barnets fel, barnet har ingen andel alls i ansvaret.

Årskurs 1–2

Redan små barn har funderingar och frågor kring kropp och sexualitet, vilket är alldeles naturligt och sunt. Människan är en sexuell varelse från födseln till graven, även om olika saker är aktuella i olika livsskeden. På de lägre klasserna tar vi upp frågor om kropp, känslor och respekt, hur barn blir till samt familjer, normer och mångfald. Detta bidrar även till att skapa ett mobbningsförebyggande klimat med respekt för olikheter.

Ju tidigare man tar upp frågor kring sexualitet, desto lättare brukar det gå - yngre barn upplever sällan ämnet som laddat eller pinsamt. Får barnen baskunskaper om ämnet så är de bättre rustade att tackla vardagen där sexualiteten dyker upp på olika sätt – allt från pubertetsutveckling och sexuell läggning till kroppslig integritet och sex i media. Även med tanke på sexuellt utnyttjande och trakasserier är kunskap en skyddande faktor. Via äldre barn och massmedia stöter barn tidigt på avancerade ämnen, vilka ofta väcker frågor som bäst besvaras av en trygg vuxen på en nivå som barnet kan förstå. Kunskaper om sexualitet är på intet sätt skadliga för barn, förutsatt att de framförs på ett åldersanpassat och lämpligt sätt. Här ges redskapen till det.

För årskurs 1–2 finns underlag för fyra lektioner:

- Familjer 45 min
- Kroppen, snippan och snoppen 45 min
- Hur barn blir till 45 min
- Trygghetsfostran 75 min

Vill du veta mer om barns sexualitet, vad barn funderar över och hur vi kan stödja dem, så kan du här printa ut eller beställa en plansch med mer information om sexualiteten hos barn i åldern 7–12 år. Plansen *Vad är det som händer i min kropp? Barn och sexuell hälsa*:

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/las-och-skriv-ut-en-ny-affisch-f/

Olika begrepp speciellt gällande sexuella- och könsminoriteter används i materialet. En snabb överblick får du i RFSU:s ordlista https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/ordlista_okej.pdf

■ Familjer

45 minuter

Det finns många olika slags familjer och sätt att tolka begreppet familj på, också om kärnfamiljen är den som ofta lyfts fram. Här vill vi bredda familjebegreppet och visa att familjer kan se ut på många olika sätt och att alla är lika mycket värda. Vi tar också upp mångfald inom kön och sexuell läggning, vilket är något eleverna kan stöta på hos sig själva, kompisar, inom den egna eller andras familjer eller på andra håll i samhället.

Målet med lektionen: Att eleverna får kunskaper om att det finns många olika slags familjer och lär sig om mångfald inom kön och sexuell läggning.

■ Olika familjer

- Tid ca 20 min
- Detta behövs
 - papper och kriterier eller färgpennor

Obs!

- Berätta att familjer kan se väldigt olika ut. Det finns familjer med en, två eller flera föräldrar, familjer där också till exempel mor-/farföräldrarna bor tillsammans med de andra generationerna, familjer där någon annan än de biologiska föräldrarna tar hand om barnen, familjer där husdjuren räknas som familjemedlemmar.
- De vuxna i familjen kan bestå av en mamma och en pappa, av en ensam förälder, fosterföräldrar, av två mammor, två pappor plus en mamma, eller andra kombinationer. Kvinnor kan bli kära i kvinnor, män kan bli kära i män, eller man kan bli kär i både män och kvinnor – därför kan föräldrar i en familj vara av samma kön.
- Alltid är det inte heller så att en förälder med snopp känner sig som en man, eller en förälder med en snippa som en kvinna. Man kan känna att man är en kvinna även om man har snopp, eller kanske känna sig som både man och kvinna samtidigt, eller inte som någondera. Också barn kan känna så. Det viktiga är hur man känner sig inuti, inte vad man har mellan benen.
- Vuxna med barn från tidigare relationer kan också flytta ihop och bilda en nyfamilj. En familj kan därtill bestå av endast vuxna, eller vuxna och husdjur.
- Man kan definiera en familj till exempel genom personer som delar kylskåp eller personer som har väldigt starka band till varandra.

Instruktioner

- Dela in eleverna i par och be dem fundera på olika slags familjer, och rita två familjer som tydligt skiljer sig åt från varandra.
- Olika heter kan handla om antal familjemedlemmar, kön, hur de bor, vilka intressen de har, hurdana den/de vuxna och de eventuella barnen är.



■ De vuxna i familjen

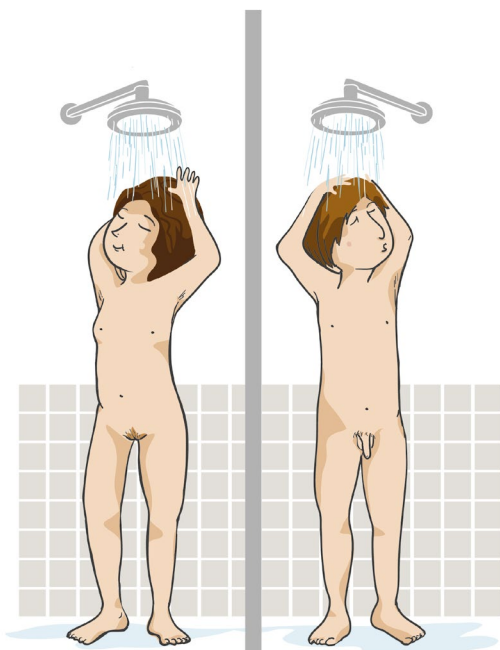
- Tid ca 25 min
- Detta behövs
 - Papper och kitor eller färgpennor.

Instruktioner

- Diskutera med eleverna om deras syn på föräldrar eller andra vuxna i familjen. Ställ följande frågor:
 - Vilka tankar väcks hos dig då man talar om att en baby föds?
 - Hurdan tycker du att en mamma är?
 - Hurdan tycker du att en pappa är?
 - Vad är det som gör en mamma till en mamma eller en pappa till en pappa?
 - Vilka uppgifter hör till de vuxna i familjen?
 - Hurdan slags förälder kommer du att bli som stor, om du får barn?
- Be eleverna att rita en bild på sig själva som vuxna. Därefter får de fundera på om de vill ha en familj som vuxna och vem eller vilka som i så fall skulle höra till familjen. Be dem att också rita familjemedlemmarna.
- (Eleverna får ännu rita en bild på sig själva som gamla, ifall tiden räcker till.)
- **Obs!** Bredda bilden ifall eleverna har en mycket stereotyp och begränsad syn på hurdana mammor och pappor är. Poängtera att föräldrar av vilket kön som helst kan vara väldigt olika, personliga egenskaper är inte biologiskt givna.

■ Kroppen, snippan och snoppen

45 minuter



Barn är naturligt nyfikna på hur kroppen ser ut och fungerar. Olika slags kroppar och alla kroppsdelar ska ses som jämbördiga, det är viktigt att inte sky de som kan uppfattas som sexuellt laddade i ett vuxet perspektiv. Målet är att undvika att vissa kroppsdelar uppfattas som laddade eller genanta, attityder som barn snabbt tar till sig ifall man undviker att benämna dem eller inte har adekvata ord. Barn behöver lära sig lämpliga ord också för könsorganen och få grundläggande kunskaper i hur de fungerar, på samma sätt som de får lära sig om resten av kroppen.

Målet med lektionen:

- Eleverna får baskunskaper om kroppens delar, speciellt om snoppen och snippan och lär sig att det är okej att prata om alla kroppsdelar.

Före lektionen

Se den tio minuter långa filmsnutten där du får en modell för vilka ord man kan använda för könsorganen, hur man kan berätta om snipper och snoppar, deras delar och funktioner. Också onani eller hur man tar sig an barn som tar sig på snippan/snoppen tas upp. Filmen *Snippa och snopp – börja tala om kropp och sexualitet med barn* hittar du på <https://www.hyvakysymys.fi/luennot/snippa-och-snopp-borja-tala-om-kropp-och-sexualitet-med-barn/>

■ Kroppens alla delar

- Tid 35 minuter
- Detta behövs
 - Tre mycket stora papper, så att en elev ryms att ligga på det
 - En tjock tuschpenna, lappar

Instruktioner

- Två frivilliga elever får lägga sig på pappret på golvet, med ben och armar en bit ut från kroppen. Du får rita konturerna av kropparna på var sitt papper. Därefter vänder sig den ena eleven om på mage och flyttar till det andra pappret, där du igen ritar kroppens konturer. På det här viset får ni bilder av en flickkropp framifrån, en pojk kropp framifrån och en kropp bakifrån, så alla kroppsdelar kan benämnas.
- Alternativt kan du på fri hand rita bilder av kroppar.
- Berätta att de flesta har en flick- eller pojk kropp, att de flesta också känner sig som en flicka eller pojke i enlighet med den biologiska kroppen, men att man också kan uppleva att ens kropp inte stämmer överens med hur man känner sig inuti. Då ska man ha rätt att definiera sitt kön utgående från hur man känner sig.
- Eleverna får namnge så många olika kroppsdelar de kan.
- Namnet på de olika kroppsdelarna skrivs på lappar, som därefter klistras fast på rätt plats på kroppsbilden.
- De viktigaste delarna behöver finnas med, till exempel axlar, bröst, mage, rygg, snippa, snopp och rumpa. Man kan gärna prata också om mindre delar som bröstvårtor, skulderblad och ryggrad.
- Fundera tillsammans över varför en del kroppsdelar kan kännas svåra att sätta ord på eller göra en fnissig.
- Fundera tillsammans på när och var det anses lämpligt med nakenhet och diskutera hur det kan variera mellan olika familjer och olika kulturer.

Obs!

- Lyft fram att alla kroppar ser olika ut, och att alla är lika värdefulla.

■ Snippan och snoppen

- Tid 10 min
- Detta behövs
 - bilder på snippor och snoppar som du kan printa ut på **sid 77**, eller pennor så du kan rita enkla bilder på tavlan
 - du kan också köpa eller låna boken
 - *Snipp och snopp. Lika eller olika?* av Tony Cronstam
 - *Lilla snoppboken och Lilla snippaboken* av Dan Höjer

Instruktioner

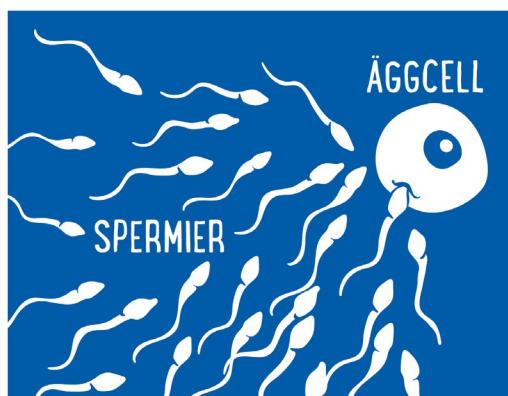
- Gå igenom olika ord för könsorganen, här får man säga också ”fula” ord. Be eleverna att räkna upp alla ord de kan komma på. Hur många olika ord hittar ni tillsammans?
- Vad har man könsorganen till? Berätta att de behövs för att kissa med, och senare i livet om man vill göra barn.
- Fråga eleverna vilka delar snippan och snoppen har. Ta upp åtminstone ollon, förhud och pung när det gäller snoppen, och blygdläppar, slida och livmoder när det gäller snippan. Berätta att när man börjar bli vuxen börjar det tillverkas babyfrön/spermier i pungen och babyägg/äggceller i babyboet/ livmodern, och att det är delar som behövs för att göra en baby.
- Berätta att alla människors snippa/snopp ser lite olika ut, men alla är lika bra och fina.
- Ta upp stånd, att snoppen blir hård ibland på alla pojkar och män. Det hör till och kan hända av sig själv då och då eller om man rör vid snoppen.
- Berätta att de flesta som har en snopp känner sig som en pojke, och de flesta som har en snippa känner sig som en flicka. Men att man också kan känna sig som en flicka om man har snopp, som en pojke om man har snippa, eller kanske som både och eller ingendera. Det viktiga är hur man känner sig inuti, man kan själv välja hur man definierar sin könstillhörighet.

Obs!

- En del barn tycker ämnet är spännande och blir fnissiga, vilket är helt okej. Skratt löser spänning, så det behöver finnas plats för det.
- Poängtera att det är okej att bekanta sig med hela sin kropp, och att ta på sin snippa eller snopp, men att det är något man gör då man är ensam.

■ Hur barn blir till

45 minuter



Sex kan kännas utmanande att tala om med barn, men hittar man rätt ord och nivå, går det enkelt att ta upp ämnet. Barn undrar ofta över var de kommer ifrån och hur de blivit till, vilket är helt naturligt. Det är på intet sätt skadligt att ta upp fortplantningen med barn, men det lönar sig att använda ett enkelt språk och berätta om processen på barnets egen nivå så att barnet kan förstå. Eftersom barn och familjer blir till på många olika sätt så behöver man bredda den traditionella bilden så att alla barn och familjer inkluderas.

På grund av tillgången till internet stöter många barn i alldeles för ung ålder på porr. Porr är både förbjudet och klart olämpligt för barn, men eftersom vi inte klarar av att skydda barnen från det, gäller det att ta upp ämnet på barnens nivå, uppmana dem att låta bli att titta och tala med en vuxen om de sett något skrämmande. Här ges modell för hur man ta upp temat på ett tryggt sätt.

Målet med lektionen: Att barn lär sig hur bebisar blir till. Att de får veta att det finns olämpligt material med sexuellt innehåll på nätet och vet vad de ska göra ifall de stöter på det.

Före lektionen:

Här finns en 13 minuter lång filmsnutt med exempel på hur man kan ta upp ämnet på ett bra och åldersenligt sätt. Allt från att "göra barn" till assisterad befruktning och adoption samt kort om preventivmedel. Om sex som vuxnas lek och njutning, och om porr som överdrivna actionfilmer för vuxna. Filmsnutten *Storken – eller hur kan vi tala om sex med lågstadbarn?* hittas på: <https://www.hyvakysymys.fi/luennot/storken-eller-hur-kan-vi-tala-om-sex-med-lagstadbarn/>

En minuts repetition om vad man kan säga om sex och porr; *Hjälp! Hur ska vi berätta för barnet om blommor och bin?* finns på: <https://www.folkhalsan.fi/barn/professionella/sexuell-halsa/>

■ Var kommer barn ifrån?

- Tid ca 15 minuter
- Detta behövs
 - en bok om hur barn blir till, till exempel *Så blev jag till* av Katerina Janouch, alternativt kan du själv berätta om saken

Obs!

- Svara på ett allmänt plan i stället för att dela med dig av dina personliga erfarenheter, ifall eleverna ställer alltför personliga frågor om sex eller förökning.

Instruktioner

- Fråga om barnen vet hur bebisar blir till. Låt dem berätta så får du bättre koll på nivån och vad som behöver rättas till i kunskaperna. Tystnad betyder att de kanske saknar kunskap, vilket innebär att du behöver ta en aktivare roll och berätta om ämnet.
- Du kan också läsa en bok för eleverna om hur barn blir till och låta dem titta på bilderna. Dylika böcker finns på de flesta bibliotek.
- Alternativt kan du visa följande två minuter långa kortfilm om ämnet, *Hur blir barn till?* av Bacillakuten i Barnkanalen: <https://www.youtube.com/watch?v=KMMYKWogjY>
- Berätta att det alltid behövs ett babyfrö/spermie och ett babyägg/äggcell för att ett barn ska bli till, men att de kan mötas på andra sätt än att snoppen sätts in i snippan.
- Berätta att det här med att göra barn är något vuxna njuter av och att det också kallas för sex. De flesta vuxna har sex för att det känns skönt och bara sällan för att få barn. Sex handlar om pussar och kramar, att smekas på hela kroppen, också snippan och snoppen, och ibland sätta in snoppen i snippan.
- Ta upp assisterad befruktning, donation av könsceller och adoption som olika sätt att få barn på.
- Då en man och en kvinna har sex men inte vill ha en baby, finns det mediciner som gör att det inte blir någon baby, eller kondomer, tunna ouppblåsta "gummiballonger", som man kan sätta på snoppen för att hindra babyfrön att komma in i snippan.
- Berätta att det ibland inte blir någon baby trots flera försök. Då kan en doktor hjälpa med mediciner eller till exempel genom att ta ut ett babyfrö och ett babyägg, föra ihop dem under ett mikroskop, för att sedan lägga in dem i babyboet där babyn kan växa.
 - Om en ensam mamma, eller två mammor tillsammans vill ha ett barn, saknar de ofta babyfrön. Då kan de vända sig till sjukhuset, dit en snäll man har hämtat en burk med babyfrön som man får använda. Läkaren hjälper att föra in fröna i snippan för att en baby ska kunna bli till. Detsamma gäller om en pappa och en mamma inte har egna fungerande babyfrön eller babyägg, då kan någon annan ge av sina. Ta upp assisterad befruktning, donation av könsceller och adoption som olika sätt att få barn på.
 - Berätta att det ibland inte blir någon baby fast man försöker, och då kan en doktor hjälpa med mediciner eller till exempel genom att ta ut ett babyfrö och ett babyägg och under ett mikroskop sätta ihop dem, och sen sätta in dem i babyboet där babyn kan växa.
 - Om en ensam mamma, eller två mammor tillsammans vill ha ett barn, så har de ofta inga babyfrön. Då kan de vända sig till sjukhuset, dit en snäll man har hämtat en burk med babyfrön som man får använda. Läkaren kan hjälpa att sätta in dem i snippan så en baby kan bli till. Samma gäller om en pappa och en mamma inte har egna fungerande babyfrön eller babyägg, då kan få av någon annans.

- Då en mamma har en baby i magen, växer den i nio månader innan den är klar att komma ut. Oftast föds bebisar genom ett babyhål/slidan i snippan, så hålet blir stort nog att rymma babyn just så länge det tar för den att födas, sen blir hålet mindre igen. Ibland vill babyn inte alls komma ut, eller behöver mamman hjälp. Då kan mamman få bedövning så att hon inte känner något, medan en läkare skär upp en liten lucka i magen genom vilken babyn plockas ut. Efteråt sys luckan ihop igen.

■ Diskussion om porr

- Tid ca 5 minuter

Instruktioner

- Berätta att en del vuxna tycker sex är så spännande att de också vill se filmer och bilder på det. Betona att det materialet är häftigt och överdrivet, att det händer många saker som inte brukar finnas med i vanligt sex såsom konstiga ljud och ställningar, snippor och snoppar i närbild och specialeffekter. Ibland kan skådespelarna verka göra varandra illa. Det är lite som actionfilmer, till exempel i Spindelmannen eller Harry Potter, där alla möjliga konstigheter händer som inte inträffar i verkligheten.
- Porr är förbjudet för barn, det är endast för vuxna.
- Om man själv kommer in på porr, eller en kompis visar, kan man gå bort eller stänga av apparaten.
- Många gånger kan porr vara skrämmande och obehagligt och därför ska man berätta för en vuxen om man sett det. Då kan man tillsammans fundera på vad det var som visades och den vuxna kan lugna en.

■ Gör en teckning om hur barn kan bli till

- Tid ca 25 minuter
- Detta behövs
 - papper och kitor eller färgpennor

Obs!

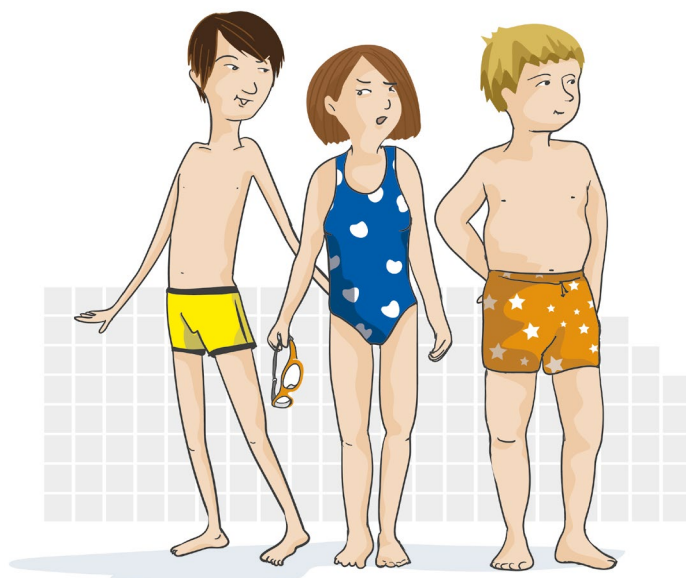
- Låt eleverna välja själva vad de vill teckna. Det kan gälla babyfrön, sex, födsel, eller vad som helst annat.

Instruktioner

- Be eleverna teckna något som har att göra med hur barn blir till. Genom bilderna ser man ofta vad barnen har uppfattat och om det finns missförstånd som behöver rättas till.

■ Trygghetsfostran

75 min



Trygghetsfostran går ut på att lära barn om gränser, att skydda och ta hand om sig själv och att förebygga negativa erfarenheter. Hurdan slags beröring är okej, hur sätta gränser? Vad göra om någon inte respekterar ens gränser? Hur och var får man beröra andra? Det finns enkla principer som kan läras ut för att ge barnen en handlingsplan och veta vad de ska göra ifall de blir utsatta för något obehagligt.

I bästa fall kan man förebygga sexuella övergrepp mot barn genom att ge dem kunskap om vilken slags

beröring som är bra och vilken som inte är tillåten, ge barnen ord och begrepp att berätta ifall de blivit utsatta, samt redskap att skydda sig. Vi lär ut respekt på samma sätt, så att eleverna redan i ett tidigt skede lär sig vikten av att respektera andras kroppar och gränser, och inte själva kränker andra.

Lektionen slutar med en avslappningsövning, för att få ett positivt avslut på ett ämne med tyngre inslag.

Målet med lektionen

Eleverna lär sig om beröring, var gränserna går, hur man ska gå till väga om någon rör vid dem eller gör något som inte känns bra, och hur de ska agera i olika situationer.

Före lektionen:

- Det finns en 13 minuter lång filmsnutt om trygghetsfostran och att förebygga sexuella övergrepp som du kan använda som modell för hur du kan tala om ämnet med barn. Titta gärna på den innan du börjar undervisa:
<https://www.hyvakysymys.fi/luennot/trygghetsfostran-och-att-forebygga-sexuella-overgrepp/>
- Beställ eller printa planschen *Trygghetsfostran* från: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/tulosta-juliste-turvataidoista/, planschen kan sättas upp i klassrummet eller lärarrummet.

■ Baddräcksregeln

- Tid ca 10 minuter
- Detta behövs
 - En enkel teckning på en kropp med badbyxor och en med bikini, går bra att rita på tavlan

Instruktioner

- Berätta att de områden som täcks av en bikini eller badbyxor (snopp/snipa, rumpa och bröst) är extra privata. Ingen har rätt att röra en där om man inte själv vill, inte heller fotografera, filma (ej heller web-cam), stirra eller kommentera.
- Själv får man känna på alla ställen på sin egen kropp, det är aldrig fel. Fast tar man sig på snippan eller snoppen så får man göra det avskilt, till exempel i badrummet eller i sitt eget rum.
- Säg att de allra flesta vuxna vill barn väl, men några kan vilja beröra barn på fel sätt eller till och med ha sex med barn, fast de vet att det är fel och förbjudet. Om en vuxen tar på en under de delar som täcks av en baddräkt, eller vill att man ska röra den vuxna på sådana ställen, är det väldigt viktigt att berätta om saken för en trygg vuxna. Då kan hen hjälpa att sätta stopp för beteendet och kanske förhindra att andra barn råkar illa ut framöver.
- Samma principer gäller om det är ett barn som rör vid en på de områden som täcks av baddräkten. Obs! Det måste finnas tillstånd och kännas bra för att det ska vara okej.
- Undantaget från regeln är om man behöver bli undersökt av en läkare, om man blivit sjuk eller skadat sig. Då är det bra om ens vårdnadshavare är med.
- Då det känns okej och man gett tillstånd till beröring är det ok. Det kan t.ex. handla om att man behöver hjälp med att torka rumpan, eller att barn leker "doktorslekar" då de undersöker varandras kroppar – men då måste alla involverade vara med på noterna och i ganska samma ålder.

■ Teckna och diskutera var man får röra dig

- Tid ca 20 min
- Detta behövs:
 - papper
 - alternativt kan du printa papper med färdiga konturer av kroppen åt varje elev på **sid 78**
 - en röd, en grön och en blå penna eller krita

Obs!

- En del vill knappast bli berörda någonstans, medan andra tillåter det mesta. Det är okej, vi har alla olika gränser och man får själv bestämma vad man tillåter och vad inte.
- Varje människas kropp är värdefull och var och en har rätt att skydda sig själv.
- Om någon mot förmodan skulle berätta om någon form av övergrepp inför klassen, får man avbryta barnet, säga att det verkligen är tråkigt och inte alls får gå till så. (De andra eleverna ska inte belastas med så tung information). Efter lektionen ber man att få diskutera mer med eleven och försöker då på tu man hand reda ut vad som hänt, när, och med vem.

- Vid misstanke om sexuella övergrepp är man skyldig att göra såväl en barnskyddsanmälan som en polisanmälan. OBS! Det räcker med en misstanke. De flesta har en alltför hög tröskel att anmäla, vilket lämnar barn ensamma och skyddslösa.

Instruktioner

- Alla börjar med att rita sin kropp på ett papper med den blå kritan. Detta ska inte ta länge eller bli detaljerade bilder, det är endast ett underlag för att tala om beröring. Det går också bra att printa och använda vår mall på **sid 78**.
- Därefter får man fundera en stund och känna efter på vilka ställen på kroppen det känns okej att någon annan rör vid en, och på vilka ställen det inte känns okej.
- De ställen där andra får beröra en färglägger man med den gröna kritan.
- Då alla färglagt med grönt går man en runda där var och en får visa sin bild och berätta om var det känns för hen känns okej att bli berörd. Man får också ge exempel på beröring som känts bra. Vill man inte visa upp sin bild så behöver man inte. Den vuxna får gärna inleda rundan, visa sin bild och ge ett exempel.
- Därefter färglägger alla med den röda kritan ställen på kroppen där man inte vill att andra ska röra vid en, och går en likadan runda där alla visar sin bild och får ge exempel på beröring som känts illa.
- Poängtera att eftersom alla gillar att bli berörda på olika sätt och på olika ställen på kroppen, behöver man fråga om det är okej innan man rör vid den andra. Det kan också kännas olika vid olika tillfällen, ibland kan mycket närhet och beröring kännas skönt medan man en annan gång inte alls vill ha någon nära.

■ Handlingsplan 1-2-3 vid oönskad beröring

- Tid ca 15 min
- Detta behövs:
 - pappkort och pennor

Instruktioner

- Berätta att man alltid har rätt att skydda sin kropp och att ingen får röra vid en så att det känns illa. Man får känna efter själv vad som känns bra och vad man inte gillar.
- 1-2-3 regeln handlar om vad man ska göra vid oönskad beröring, eller om man känner sig hotad och obehaglig till mods
 1. Säg nej
 2. Gå bort
 3. Berätta om situationen för en vuxen du litar på

Låt eleverna skriva ner de enkla reglerna på ett kort som de får behålla som påminnelse. Korten kan tas fram på nytt så att regeln repeteras flera gånger.

- Be barnet lita på sin känsla, om något känns hotfullt så ska man ta sig i säkerhet.
- Berätta att regeln gäller oberoende av om det är ett annat barn eller en vuxen som rört vid en på ett sätt som känts illa.

- Be alla nämna någon trygg vuxen den kunde berätta om liknande situationer för. Endast mamma eller pappa är inte tillräckligt om alla nämner dem som enda alternativ, eftersom det finns barn som blir utnyttjade av sin förälder eller har det så otryggt hemma att familjen inte kan hjälpa. Be barnen om fler alternativ eller fyll på med förslag som en mormor eller farbror, en kompis förälder, en tränare, lärare eller hälsovårdaren.

■ Hur göra i olika situationer?

- Tid ca 20 min
- Detta behövs
 - Utrymme att dramatisera situationerna.

Instruktioner

- Ta upp olika knepiga situationer som barn kan råka ut för. Låt barnen i smågrupper fundera på hur de skulle handla. Diskutera sedan i hel klass om vad det bästa kunde vara att göra.
- Låt eleverna dramatisera situationerna med de klokaste lösningarna och spela upp dem i klassen.
- Här följer de olika situationerna:
 - På gården eller gatan träffar du ett barn som är många år äldre än du, och som lovar ge dig godis eller en rolig leksak om du följer med honom/henne. Vad gör du?
Skulle det vara annorlunda ifall det var en vuxen man eller kvinna som erbjöd godis eller en leksak?
 - I parken eller på skolgården träffar du en bekant vuxen som berättar att dina föräldrar har blivit sjuka och att hen därför kommit för att hämta hem dig. Vad gör du?
Hur skulle du göra ifall det var en främmande vuxen?
 - Någon ringer på dörrklockan då du är ensam hemma. Vad gör du?
 - Någon ringer på dörrklockan då du är ensam hemma. Du öppnar inte, eftersom du vet att du inte ska göra det. Men personen bakom dörren säger att hen har skadat sig och måste ringa nödcentralen – vad gör du då?

Obs!

- Var noga med att berömma eleverna för fina tankar och lösningar, skapa en avslappnad stämning och gör något lättsamt i slutet av lektionen så att inte en rädsla över situationerna dröjer kvar.

■ Avslappningsövning

- Tid: 10 min
- Detta behövs:
 - Gärna kuddar och mattor som eleverna bekvämt kan ligga på, men övningen går också bra att göra sittandes på en stol.

Instruktioner:

- Efter att ha talat om ämnen som kan kännas svåra är det bra att bryta det med en övning som ger positiva känslor.

- Berätta att ni kommer att göra en avslappningsövning där ni i fantasin gör en liten utfärd.
- Be eleverna att hålla ögonen slutna och fokusera inåt, på sina egna tankar och känslor.

Läs upp: Sätt dig bekvämt, slut ögonen och andas djupt några gånger. Andas lugnt in genom näsan och ut genom munnen. Samtidigt känner du hur lätt du blir. Det är som du skulle sätta dig ner på en mjuk, varm äng. Tänk dig att det är en varm, vacker dag och att du ligger på gräset och ser upp på molnen i himlen. Du är avslappnad och allt känns bra. Tänk dig att du stiger upp från gräset och känner dig pigg. Titta omkring dig, vad allt ser du? Vad hör du för ljud? Vilka dofter känner du? Är du ensam, eller finns det andra i närheten?

Då du ser dig omkring märker du en liten väg som går ner mot stranden. Du beslutar dig för att följa den. Barfota går du neråt, mot vattnet. Hur känns vägen under dina fötter? Är den hård, kanske av asfalt eller med stenar på? Eller mjuk – en stig med gräs eller sand? Lyssna noga om dina steg kan höras, och hur de låter.

Du kommer fram till stranden. Du hör måsarna skria och ser en båt som seglar mot en fyr längre ut på havet. Allt känns bra. Du sätter dig på stranden och tänker på en glad sak som hänt dig. Ta en stund och tänk på det roliga, och hur glädjen kändes i kroppen.

Någon lite längre bort på stranden ropar på dig. Någon du gillar som väntar på dig. Vem är det? Du börjar gå mot personen. Medan du går tänker du på den roliga händelsen, och funderar vilken färg händelsen kunde ha. Du hälsar på, eller kramar, personen du gick mot. Sedan är det dags att börja gå tillbaka till klassrummet, och sakta komma tillbaka till nuet.

Du känner dig avslappnad och väl till mods. Tänk dig att du sätter den roliga händelsens färg och känsla in i en ring, som du krymper ihop så den blir alldeles liten. Medan du börjar vakna upp får du leka att du sätter ringen någonstans i din kropp. Där bor nu ett fint minne och en glad känsla. Det kan du återvända till en annan gång om du vill.

Nu får du komma tillbaka till klassen, sträcka på dig lite och vicka på händerna och fötterna. Öppna sakta ögonen, då det känns så.

Hur kändes det? Vad såg och upplevde ni? Vad i övningen var lätt och vad var svårt? Vilka färger gav ni den roliga händelsen? Var i kroppen satte ni ringen med känslan och händelsen?

Årskurs 3–4

En del barn kommer in i puberteten redan i denna ålder, vilket gör att ämnet behöver tas upp. Alla barn behöver lära sig vilka förändringar som är att vänta, att utvecklingstakten varierar mycket från barn till barn och att man inte kan påverka den själv. Ofta tas puberteten upp i ett alltför sent skede, då en del barn redan är inne i den, men helt kan sakna kunskaper om vad som händer i den egna kroppen. Om barnen redan i god tid får information känns det tryggare och risken för att de tidigt utvecklade blir utsatta för andra barns nyfikenhet och kommentarer minskar.

När det kommer till den sexuella utvecklingen är känslor och erfarenheter individuella. Det finns inte **ett** rätt sätt att vara en sexuell varelse på, lika lite som det finns ett rätt sätt att vara flicka eller pojke på. Var och en behöver få känna att den duger precis som den är. Därför behöver vi också ta upp mångfald inom kön och sexuell läggning, förklara och normalisera, och bekräfta att var och en av oss är fin och unik som den är. Att olikhet är berikande. I klassen kan det mycket väl finnas barn som känner sig som något annat än det ofta förväntade pojke/flicka/hetero.

För att respektera varandra, diskutera och behandla varandra väl behöver vi känna empati och kunna kommunicera väl. Empatiförmågan utvecklas då man får reflektera över olika saker tillsammans med andra och sätta sig in i andra människors synsätt. Att barn får lära sig att sätta ord på känslor och tankar och lyssna på andras tankar stöder utvecklingen. De lär sig att det finns många sätt att se saker på, hur normer påverkar och får fundera på sina egna åsikter. Det här kan öppna upp en ny värld, där olikhet är en möjlighet i stället för ett hot. Övningarna i detta material är dialogiska som ett led i att utveckla en god empati- och kommunikationsförmåga. Likaså tar vi upp hur man kan bete sig på nätet och i social media så alla mår bra.

I årskurs 3-4 finns det underlag för sex lektioner:

- Puberteten 45 min
- Kärlek och närhet 45 min
- Ömhet – gosedjur 75 min
- Lika och olika 45 min
- Känslor 45 min
- På nätet 45 min

Vill du veta mer om barns sexualitet, vad barn funderar över och hur vi kan stödja dem, kan du skriva ut eller beställa en plansch med mer information om sexualitet hos barn i åldern 7–12 år. Plansen *Vad är det som händer i min kropp? Barn och sexuell hälsa*: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/las-och-skriv-ut-en-ny-affisch-f/

■ Puberteten

45 minuter



Alla barn går igenom puberteten, för en del inleds den redan i årskurs 3–4. Men alla barn får inte information och stöd från hemmet om vad som är att vänta. Därför är det viktigt att skolan tar upp ämnet i tid. De flesta barn har många tankar och funderingar kring puberteten men vågar långt ifrån alltid lyfta fram dem, så en brist på frågor innebär inte en brist på nyfikenhet. Information hjälper, men att få diskutera och fundera tillsammans med andra och höra andra barns frågor kan ge en känsla av trygghet, av att man inte är ensam om att undra över saker och av att det är okej att fråga och tala om ämnet.

Då man tar upp puberteten är det bra att poängtera att alla utvecklas i olika takt och att allas kroppar är olika, men lika fina och värdefulla. Förändringarna kan kännas utmanande, men som vuxen får man sträva till att skapa ett klimat av positiv förväntan och nyfikenhet. Inte bara

mens och utlösning är saker som barnen vill veta om, utan också bland annat behåring, bröstens tillväxt (körtlarnas svullnad hos pojkar), kroppsformens förändring, vitflytning, hygien och förändringar i snippan och snoppen.

Alla barn behöver få höra såväl om den egna kommande utvecklingen, som utveckling hos barn av annat kön. För transbarn och interkönade brukar puberteten innebära en extra stor påfrestning, vilket är värt att beakta och sätta sig in i, speciellt om man vet att barn som inte kategoriserar sig enligt traditionell könsuppfattning finns i klassen.

Målet med lektionen:

Eleverna får baskunskaper om vad som händer i puberteten, vet att utvecklingstakten är individuell och får reflektera över och diskutera ämnet med jämnåriga.

Före lektionen:

Beställ pubertetsbroschyrer så att det finns ett exemplar åt varje elev. Broschyrerna kan beställas gratis från Folkhälsan eller laddas ner på: www.folkhalsan.fi/barn-och-sexualitet

■ Vilka förändringar sker under puberteten

Vad vet ni om vad som händer i puberteten? Låt eleverna sitta i smågrupper och skriv ner det på post-it-lappar. Samla ihop lapparna och gå igenom, sätt dem i kluster på tavlan och berätta lite om de olika sakerna som händer.

- Tid 20 min
- Detta behövs
 - Pennor
 - Post-it-lappar

Instruktioner

- Rita upp en stor triangel på tavlan, där du vid varsitt hörn skriver kropp, känslor och tankar, relationer.
- Dela in eleverna i smågrupper på 2–3 personer.
- Be eleverna att fundera på vad allt de vet om puberteten, vilka förändringar som de kan innebära.
- Därefter få de skriva ner en sak per post-it-lapp.
- Då de är klara får de fästa lapparna på tavlan, vid det hörn av triangeln där de tycker att lappen passar bäst.
- Läs upp vad det står på lapparna och berätta kort om varje ämne. Komplettera lapparna ifall viktiga ämnen saknas.

Obs!

- Tänk på att ta upp saker som sällan behandlas, men som många har funderingar kring. Bland annat överraskande utlösningar, svullnad av körtlarna under bröstvårtan också hos pojkar, och hur mycket blod det kommer under mensen.

■ Pubertetsbroschyren: Vad händer i puberteten?

- Tid ca 25 min
- Detta behövs:
 - En broschyr om puberteten för varje elev eller dator med åtkomst till materialet

Instruktioner:

- Dela ut en pubertetsbroschyr åt var och en. Berätta att de får ta med sig broschyren hem efter lektionen. Alternativt får de länken till broschyren och kan läsa den på nätet.
- Dela in klassen i fem olika grupper. Varje grupp får läsa broschyren och tillsammans söka svaren på de nedanstående frågorna.
- Då grupperna hunnit läsa och hittat svar på frågorna går ni igenom de rätta svaren.

Grupp 1 arbetar med saker som händer i puberteten (nummer 1–6 + 10):

- Vad betyder pubertet?
- När brukar puberteten börja?
- Varför behöver man tvätta sig oftare?
- Hur kan humöret påverkas under puberteten?
- Nämn fem förändringar som sker under puberteten.

Grupp 2 arbetar med nummer 7 och uppslaget om snippan:

- Hur förändras snippan i puberteten?
- Vilka delar av snippan kan man se?
- Vilken är den känsligaste delen av snippan?
- Ser alla snippor likadana ut?
- Vad ska man tänka på då man tvättar snippan?

Grupp 3 arbetar med nummer 7, 9 och uppslaget om snoppen:

- Hur förändras snoppen i puberteten?
- Vad betyder stånd?
- Vad händer då man får utlösning?
- Vilka olika delar har snoppen?
- Ser alla snoppar likadana ut?

Grupp 4 arbetar med nummer 8:

- Vad betyder mens?
- Vad är vitflytning?
- I vilken ålder får flickor mens?
- Vilka olika slags mensskydd finns det?
- Utöver att blöda, vilka andra symtom kan man få under mensmen?

Grupp 5 arbetar med könsidentitet, sexuell läggning, solosex, gränser och samtycke:

- Vad betyder det att vara trans?
- Behöver man kramas eller pussas om man är ihop?
- Vad betyder samtycke?
- Är det farligt att onanera (ta sig på snippan eller snoppen)?
- Vem skulle du kunna prata med om saker känns jobbiga?

■ Kärlek och närhet

45 minuter



Kärlek är en känsla med olika dimensioner – man kan älska sin familj, en vän, en pojk- eller flickvän, ett husdjur, livet, naturen och mycket och många andra, på lite olika sätt. Närhet är människan beroende av, till och med till den grad att små barn har svårt att överleva utan närhet och kroppskontakt. Här funderar vi på olika slags kärlek och hur och var i kroppen den kan kännas, och provar på massage i grupp.

Målet med lektionen: Väcka tankar kring hur kärlek kan kännas och upplevas, öva att sätta ord på känslor och att få koppla av och njuta av beröring.

■ Hur känns kärlek?

- Tid ca 10 minuter
- Detta behövs
 - Tuschpennor till tavlan

Instruktioner

- Börja med att rita upp konturerna av en människa på tavlan, till exempel som en pepparkaksfigur.
- Be eleverna att fundera på var i kroppen det känns om man blir kär, älskar eller tycker mycket om någon.
- Därefter får eleverna rita kryss på olika ställen på figurens kropp där de tycker att det känns om man gillar någon.
- Ställ frågor:
 - Kan du beskriva hur det känns på det ställe du satte kryss?
 - Känns kärlek till olika människor på olika sätt (till exempel mamma, syskon, kompis, att bli kär i någon)? Är kärleken olika stark eller bara annorlunda?
 - Vad kan man älska utöver människor? Är den kärleken annorlunda än kärleken till människor?
 - Hur kan man beskriva olika slags känslor av kärlek?
 - När kan man bli kär?

■ Kärleksbrev

- Tid: 20 min
- Detta behövs:
 - Papper, gärna i olika färger
 - Färgpennor

Instruktioner:

- Dela in eleverna i smågrupper på 2–3 personer
- Varje grupp får i uppgift att skriva ett kärleksbrev till olika mottagare.
- Mottagare kan vara en vän, idol, förälder, seriefigur, lärare, filmstjärna eller hemlandet, presidenten, naturen eller ett husdjur.
- I brevet ska eleverna berätta varför mottagaren är viktig och betydelsefull för dem, hur kärleken känns och vad de hoppas på av mottagaren.
- De som blir snabbt klara kan teckna eller göra brevet utsmyckat.
- Breven läses upp inför klassen. Diskutera innehållet:
 - Hurdan stil har brevet, kunde det vara skrivet av en pojke? Flicka? Någon äldre eller yngre? Av en kung, sjukskötare, hockeyjunior eller violinist? Hur skulle brevet se ut om någon av dessa hade skrivit det, vad skulle vara annorlunda?
 - Hur skulle det kännas att få ett handskrivet brev? Har någon av er fått det? Är det någon skillnad på det och meddelande på social media?

Obs!

- Det får gärna bli fnissigt, kärleksbrev blir ofta det då barn skriver dem.

■ Bläckfiskmassage

- Tid: 20 minuter
- Detta behövs:
 - Filtar eller något annat slags mjuka underlag.
 - Eventuellt lugn musik.

Instruktioner:

- Det här är en beröringsövning, där klara regler är viktiga. Man måste inte delta och ingen får beröras på de områden som en baddräkt skulle täcka. Man behöver inte delta alls om det inte känns bekvämt. I sig är beröring viktigt för hälsa och välmående, men endast om beröringen är välkommen och angenäm.
- Gå tillsammans igenom de områden som ska undvikas – vad allt täcks av badbyxor eller en bikini?
- Skapa lugn och ro, till exempel genom att lyssna på lugn musik eller vara tysta.
- Typ lägg höger hand på benet, sätt sen vänster hand bredvid. Lyft därefter höger hand och placera den på andra sidan vänsterhanden. Lyft sen vänsterhanden och sätt den på andra sidan högerhanden. Fortsätt vidare. Alltså så att man lägger ett ”spår” framåt med händera turvis bredvid varandra. Typ att lägga pinnar i rad bredvid varandra, men med händerna som man turvis får flytta då man bara har två av dem. Fundera gärna hur man kan förklara det tydligare!

- Beröringen görs i små grupper, där en tar emot och de andra masserar armar, ben och rygg. Man masserar genom att med ett fast tag lägga höger hand på kroppen, lägg sedan vänster hand bredvid. Lyft därefter höger hand och placera den på andra sidan om vänsterhanden. Lyft sen vänsterhanden och lägg den högerhandens andra sida. Fortsätt vidare och tänk dig att du lägger ett spår över kroppen med händera turvis bredvid varandra.
- Dela in eleverna i grupper på minst tre personer. Den som först ska beröras lägger sig ner på underlaget, blundar och föreställer sig att hen är en sjöjungfru eller en sjöstjärna nere i havet. Då hen är redo för massage får hen tydligt nicka till de andra som tecken, samma tecken ges om hen vill att massagen ska avslutas.
- Det är okej att när som helst avbryta om man inte önskar mer beröring.
- De som masserar får följa med mottagarens reaktioner; om det kittlar eller verkar kännas illa få man låta bli att beröra det området.
- Det är viktigt att säga till om beröringen inte känns bra, eller om man vill att händerna ska trycka lättare, hårdare eller på något annat område.
- Då en elev har blivit masserad i fem minuter ger du ett tecken så att alla grupper avbryter. I lugn och ro lägger sig nästa elev ner och blir masserad.

Obs!:

- Vill någon avstå från massage ska den få göra det utan ifrågasättande. De flesta njuter av massage, men det kan också upplevas som obehagligt eller otryggt till exempel beroende på gruppdynamik eller tidigare erfarenheter.
- Var uppmärksam på hur de som tar emot massagen reagerar, verkar någon obekvämt kan du fråga hur det känns, om hen vill avbryta eller att beröringen ska ges på ett annat sätt.

■ Gosevante eller fingerdocka

75 minuter

Ömhet och närhet är viktigt för varje barn. Här får eleverna göra en mjuk gosevante, som det kan vara skönt att krama eller smeka kinden med, som kan ge tröst och ro, eller glädja någon annan.

Under lektionen diskuteras beröringens betydelse, att ömhet och närhet gör att man mår bra, ger lugn och avslappning. Reglerna för när och hur man får beröra andra, och vikten av att respektera både sina egna och andras gränser, ska gås igenom.

Målet med lektionen: Att lyfta fram beröring som något lugnande, avslappnande och behagligt och visa hur man också kan ge sig det på egen hand.

■ Gosevante

- Tid: 75 min
- Detta behövs:
 - Ett mjukt och skönt tyg.
 - Nål och tråd
 - Sax
 - Papper och penna för att rita en mall för gosevanten.
 - Krita eller tuschpenna för att rita på tyget.

Instruktioner:

- Sätt handen på pappret med tummen spretande och de andra fingrarna ihop. Rita av handens konturer (modell tumvante).
- Mallen klipps ut och nålas fast på tyget.
- Rita av mallen på tyget.
- Rita ytterligare en kontur cirka en cm utåt (sömsmån), som eleven kan klippa tyget enligt.
- Man kan klippa en jämn kant, eller en ojämn om det känns roligare, t.ex. med utbuktningar för öron.
- Tygbitarna sys ihop längs kanten, men kanten mot handleden lämnas öppen.
- Man kan välja att sy en synlig kant, kanske med någon färggrann tråd, eller sy på avigsidan och därefter vända vanten så sömmen inte syns.
- Om man vill kan ögon sys eller ritas på vanten.
- Skriv en bruksanvisning för gosevanten, där det står att vanten ska användas för lek, smek och gos, man kan ge sig själv eller någon annan ömma smekningar och känna hur skönt det är.
- Prata om hur viktigt det är med ömhet och närhet, berätta att barn inte ens utvecklas som de ska om de blir helt utan det under uppväxten.
- Hur kan man uttrycka ömhet till sina närmaste? Olika sätt att visa ömhet på?
- Hur kan man be om närhet och ömhet då man behöver det? Av vem?
- Diskutera hur man kan uttrycka att man vissa stunder inte vill att någon rör vid en och hur man kan försäkra sig om att beröringen är önskad då man rör vid andra. Repetera baddräksregeln eller gå igenom den om ni inte gjort det tidigare.

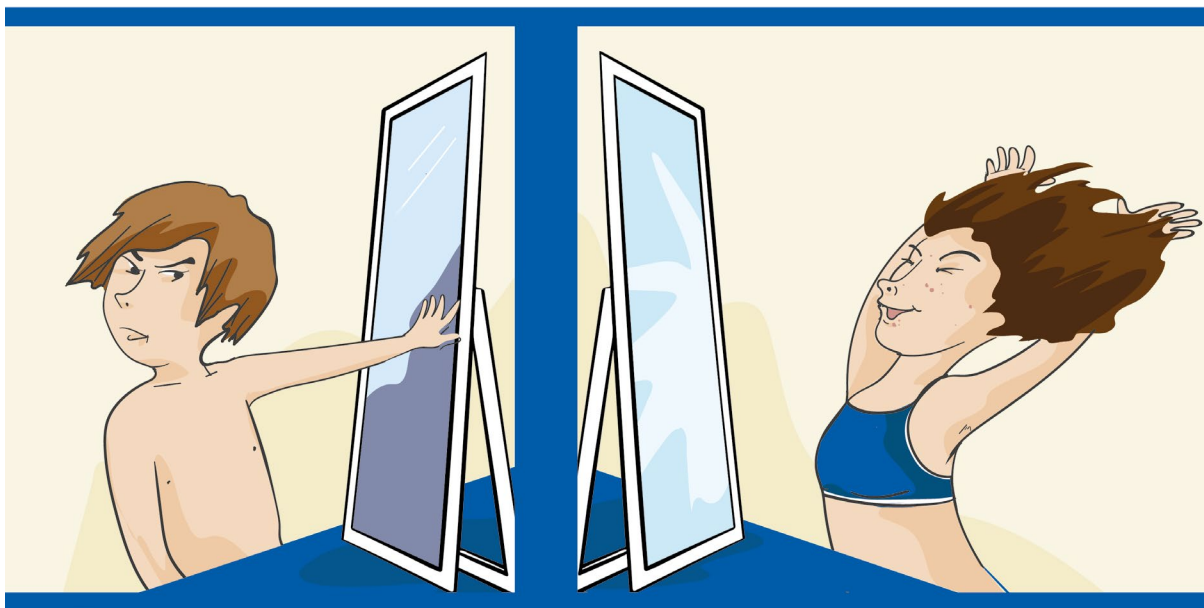
Ifall man inte har tillgång till så mycket tyg eller tycker att gosevanten blir ett alltför omfattande projekt, kan man i stället göra en fingerdocka.

■ Mysig fingerdocka

- Tid: 75 min
- Detta behövs:
 - Fleece eller annat mjukt tyg som tygbitar i storlek 20 cm x 6 cm.
 - Nål och tråd
 - Eventuellt pärlor, tuschpennor för tyg och tråd att brodera med

Instruktioner:

- Vill man göra ett ansikte med hjälp av pärlor, tråd och tuschpennor, är det lättast att göra det innan man syr ihop fingerdockan.
- Vik tygbiten dubbel så att den ena ändan är 4 cm längre än den andra.
- Sy ihop kanterna på långsidorna.
- Nu är den mjuka fingerdockan klar att leka och smeka med.
- Skriv en bruksanvisning för fingerdockan, där det står att vanten ska användas för lek, smek och gos, man kan ge sig själv eller någon annan ömma smekningar och känna hur skönt det är.
- Prata om hur viktigt det är med ömhet och närhet, att barns utveckling kan hämmas om de under uppväxten blir helt utan.
- Hur kan man uttrycka ömhet till sina närmaste? Olika sätt att visa ömhet på?
- Hur kan man be om närhet och ömhet då man behöver det? Av vem?



■ Alla människor är olika

45 minuter

Alla människor har ett värde i sig och är unika, samtidigt som mycket är gemensamt. Var och en ska respekteras som den är. Ändå styr normer vad som uppfattas som socialt acceptabelt. Här kommer vi att diskutera både vad vi har gemensamt med andra, men också vad som är speciellt för var och en. Normer kring genus och kön är ofta starka och kan leda till kritik och mobbning om man överskrider de oskrivna reglerna. Genom att lyfta fram och diskutera normer kan man bidra till att bredda elevernas syn på dem, utveckla empatiförmågan och göra så att allt fler kan accepteras som den de är. Att få vara sitt eget unika jag, eller prova på olika sätt att vara, och respekteras ökar den psykiska hälsan och gör att allt fler kan må bättre.

Målet med lektionen:

På kreativa sätt får eleverna lära sig att alla människor är såväl lika som olika. Normer kring genus lyfts fram så eleverna kan bli medvetna om att de finns och hur de påverkar.

■ Vi är alla olika

- Tid 10 minuter

Instruktioner

- Berätta för eleverna att det inte finns något rätt eller fel, alla har rätt till sin egen syn på sig själv, alla människor är olika och det är precis som det ska vara. Det är bara att följa sin känsla och använda fantasin.
- De som vill får berätta vad de kom att tänka på, men man behöver inte säga något om man inte vill.
- Läs upp en mening åt gången och låt alla elever som vill svara.
 - Om jag vore en färg, skulle jag vara...
 - Om jag vore en årstid, skulle jag vara...
 - Om jag vore ett djur, skulle jag vara...
 - Om jag vore en form, skulle jag vara...
 - Om jag vore ett klädesplagg, skulle jag vara...
 - Om jag vore en byggnad, skulle jag vara...
 - Om jag vore en leksak, skulle jag vara...
 - Om jag vore ett skolämne, skulle jag vara...
 - Om jag vore ett fordon, skulle jag vara...
 - Om jag vore en maträtt, skulle jag vara...

■ Vi är både lika och olika

- Tid ca 20 minuter
- Detta behövs
 - Pennor och ett stort papper (t.ex. A3) för varje grupp

Instruktioner

- Eleverna delas in i grupper på tre eller fyra personer, gärna sådana som inte känner varandra så väl.
- På pappret får varje grupp rita en rektangel i mitten, därifrån streck ritas ut till varje hörn på pappret – som en tavelram (se **sid 76**). Skriv ut en tavelram för varje grupp.
- Uppgiften är att hitta tre saker som alla i gruppen har gemensamt och tre saker som är unikt för varje barn, som ingen annan i gruppen delar.
- De saker som är gemensamma för gruppen skrivs in i tavelduken, de saker som är unika för varje barn skrivs in i tavelramens fack, ett fack för varje barn.
- Ge exempel på områden där man kan hitta likheter och olikheter:
 - Hobbyer och intressen
 - Mat/färger/skolämnen man älskar eller avskyr
 - Favoritmusik, böcker, filmer, youtubers
 - Klädsel, utseende eller familj
 - Vilken tid man steg upp i morse, vad man gjorde på veckoslutet eller senast hjälpte till med hemma

■ Byt roller i kända böcker

- Tid 15 minuter
- Detta behövs
 - En känd bok, gärna med traditionella könsroller så som Emil i Lönneberga eller Törnrosa.
 - Välj en kortare bok eller ett utdrag ur en längre.

Instruktioner

- Läs boken som vanligt i övrigt, men byt ut könet på huvudpersonen.
- Ställ frågor om hur det påverkar berättelsen då könet byttes ut:
 - Passar ett annat kön lika smidigt in i huvudpersonens roll? Varför/varför inte?
 - Är det okej för pojkar/flickor att vara så här med tanke på utseende, hur man pratar, intressen och hur man beter sig? Accepteras det socialt här i klassen? Varför? Kunde vi ändra på något så att alla skulle få vara som det känns bäst för dem själva?

Obs!

- Även om det kan bli fnissigt då kända karaktärer byter kön i en bok, är det viktigt att inte nöja sig med att det känns tokigt, utan föra en diskussion om normer, hur flickor och pojkar får se ut och bete sig, och varför det kan skilja sig åt.
- En flicka och en pojke kan vara mycket lika varandra medan två flickor kan vara alldeles olika varandra – skillnaderna mellan olika individer är större än skillnaderna mellan gruppen pojkar och gruppen flickor.
- Poängtera att varje barn ska få klä sig, ha sådana intressen och bete sig på ett sätt som känns bra och som hen trivs med. Då mår man bra. Och ingen har rätt att reta eller fälla nedsättande kommentarer om andra.



■ Känslor

45 minuter

Empatiförmågan utvecklas då det finns utrymme att reflektera över olika saker under andra människors synvinklar. Det är också viktigt att barn får möjlighet att sätta ord på sina känslor och höra hur andra tänker och känner. Det ger en möjlighet att spegla sina egna tankar i de andras svar. Därigenom kan barnet lära sig saker om sig själv, hitta styrka och argument för tankar och åsikter. Det här kan öppna upp för en värld där olikheter kan innebära en möjlighet i stället för ett hot. Att förbättra sin kommunikationsförmåga och lära sig att sätta ord på känslor, gör vardagen lättare, ger relationsfärdigheter, stöder självkännet, och förmågan att bearbeta känslor.

Målet med lektionen:

Eleverna lär sig om olika slags känslor, hur de kan kännas och upplevas. De inser att alla känner sig ensamma, rädda och utsatta ibland, också fast det inte behöver synas utanpå.

■ Hur känner jag mig just nu

- Tid ca 5 minuter

Instruktioner

- Viktigast med denna övning är att eleverna genast i början av lektionen börjar tala om känslor, vilket sänker tröskeln för de fortsatta övningarna som kan upplevas lite mer utmanande.
- Be varje elev beskriva hur den känner sig just nu, med ett ord. Ordet kan vara en känsla, en färg eller ett föremål som eleven tycker att beskriver känslotillståndet i stunden.

Obs!

- Tvinga eller pressa inte någon att svara om den inte vill.

■ Olika slags känslor

- Tid ca 15 minuter
- Detta behövs
 - Papper och penna i varje grupp.

Instruktioner

- Dela in eleverna i grupper på 3–4 personer.
- Skriv följande ord på tavlan:
 - Glädje
 - Sorg
 - Trötthet
 - Kärlek
 - Ilska
 - Rädsla
 - Iver
- Be eleverna fundera på hur de själva upplever de olika känslorna och svara på följande frågor:
 - Var i kroppen sitter känslan?
 - Hur känns den?
 - Beskriv hur känslorna:
 - Luktar eller doftar
 - Låter
 - Vilken form de har
 - Vad gör dig glad, ledsen och rädd?
- Påpeka att det inte finns något rätt eller fel i hur man upplever känslor, människor har många olika slags upplevelser.

Obs!

- Komplettera vid behov elevernas svar, för att skapa bredd och mångfald av olika slags känslouttryck.

■ Vuxnas känslor

- Tid 10 minuter

Instruktioner

- Berätta att du kommer att ställa åtminstone två frågor till var och en och att det gäller att svara snabbt och säga det första man kommer att tänka på.
- Anpassa ordvalen (vuxen/vårdnadshavare/förälder/mamma/pappa) så att de passar alla elever i klassen.
- Säg att man inte måste svara, då är det bara att säga "pass" och låta frågan gå vidare.
- Låt eleverna få lika många frågor var, också om det innebär att flera svarar på samma fråga. Avsluta med frågor om de positiva känslorna.
- Ställ följande frågor:
 - Hur känns det om en vuxen i familjen är på dåligt humör då hen kommer hem på kvällen?
 - Hur märker du att en förälder är på dåligt humör?
 - Hur känns det om de vuxna grälar (eller grälar på dig, om barnet har en singelförälder)?
 - Hur känns det när mamma eller pappa blir arg?
 - Hur vet du att en förälder är arg?
 - Hur visar vuxna sin ilska?
 - Hur känns det om en vuxen är arg på dig?
 - Vad brukar vuxna i din familj bli arga på dig för?
 - Hur skulle du vilja att de tillrättavisar dig om du gjort fel?
 - Är det tillåtet för vuxna att slå barn? (Aldrig!)
 - Hur känns det när en förälder är på gott humör?
 - Hur märker du att mamma eller pappa är glad?
 - Hur betar sig en förälder som är på gott humör?
 - På vilket sätt visar de vuxna i familjen dig ömhet?
 - Vad gör du helst tillsammans med dina föräldrar då ni är hemma?
 - Hur vet du att en lärare är glad?
 - Hur känns det för dig då en lärare är på gott humör?
 - Hur visar vuxna sin glädje?

Obs!

- Komplettera svaren och lyft upp dem till en mer allmängiltig nivå.
- Ingen får tvingas eller pressas till att svara, det kan finnas många anledningar till att man inte vill eller vågar svara.
- Vill någon inte svara kan du ge frågan vidare eller själv svara på den.

■ Alla bär också på våra känslor

- Tid ca 10–15 min?
- Detta behövs
 - En penna och fem papperslappar för varje elev. Välj gärna papper i fem olika färger för att göra det lättare att samla ihop lapparna temavis.

Obs!

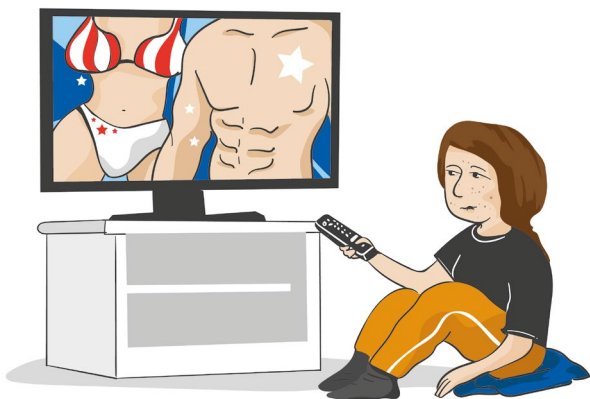
- Ta upp att alla känner sig osäkra, rädda och ensamma ibland, både barn och vuxna.
- Att prata om våra känslor kan hjälpa, då märker man ofta att andra känner på samma sätt och kan få tröst.
- Ingen ska behöva vara ensam med våra känslor. Tala om vart man kan vända sig för hjälp, både professionellt och i den närmaste kretsen.
- Berätta att du kommer att samla in lapparna och läsa upp vad klassen svarat. Säg att alla får vara anonyma.

Instruktioner

- Läs upp en mening åt gången och låt eleverna skriva ner fortsättningen på den oavslutade meningen på varsin lapp.
- Var noga med att berätta vilken färgs lapp de ska skriva ner svaret på, ifall ni har lappar i olika färger. Har ni endast vitt papper, så kan du samla ihop lapparna efter varje uppläst mening så de går att hålla åtskilda.
- Då alla skrivit ner sina svar samlar du in lapparna och blandar dem (temavis) för att ingen ska kunna känna igen svaren på ordningen du samlade in lapparna i.
- Därefter läser du upp lapparna, ett tema åt gången.
- De fem oavslutade meningarna är:
 - Jag känner mig ensam när...
 - Jag är rädd då...
 - Jag känner mig dum när...
 - Jag blir osäker då...
 - Jag känner mig trygg då...

■ På nätet

45 minuter



Barn tillbringar i dag allt mer tid på nätet och sociala medier, på gott och på ont. På samma sätt som vi fostrar dem till att klara sig i livet och ger redskap till det, behöver vi tala om hur man beter sig på nätet. I stort sett gäller samma principer som annars, men på nätet verkar tröskeln för vad man väljer att säga sänkas och blir lättare kränkande. Riskerna för sexuella trakasserier och utnyttjande är också lite annorlunda, vilket gör det är värt att ta upp saken. Hotbilderna

kan kännas avancerade, men en stor andel av barn och unga blir kontaktade av vuxna på nätet i sexuellt syfte, där brottet kan beskrivas som förberedelse till sexuella övergrepp mot barn, så kallad grooming. Den bästa förebyggande metoden vi har till hands är att diskutera med barnen och göra dem medvetna om vad de ska se upp för och hur de ska bete sig för att ta hand om sig.

Målet med lektionen

- Att få eleverna att reflektera över nätet och sociala medier, hur man ska bete sig där så alla mår bra, känner till riskerna och hur man kan skydda sig.

■ Sociala medier

- Tid 25 minuter
- Detta behövs
 - Papper och penna för varje grupp

Instruktioner

- Inled med att fundera tillsammans med klassen på vad sociala medier är. Det kan definieras som allt interaktivt man gör på nätet, men det är bra att ge exempel: WhatsApp, Instagram, Snapchat, Facebook, spel där man kommunicerar med andra, chat. Också sms och mejl, speciellt med tanke på att alla inte har eller får ta del av teknik för sociala medier hemma.
- Dela in eleverna i grupper på 3–4 personer. Grupperna får lista vilka sociala medier de använder sig av.
- Anteckna de olika appar, forum, kanaler och spel de nämner på tavlan.
- Därefter får grupperna fundera på följande frågor och diskutera i helklass:
 - Vad är bra med sociala medier?
 - Vad kan vara dåligt med dem?
 - Brukar personer kommunicera/skriva på samma sätt i sociala medier som man kommunicerar öga mot öga, eller finns det skillnader?
 - Om det finns skillnader, vad tror ni det beror på?
 - I vilka sociala medier har ni stött på elaka kommentarer eller ett beteende som kan göra någon ledsen?
 - Hurdana slags kommentarer eller beteende har det handlat om?

- Vad kan man göra om man ser att någon blir illa behandlad?
- Vad kan du göra om du själv blir utsatt?
- Vad tycker ni att vuxna borde veta om saken så att de kan hjälpa?
- Har du någon vuxen som du diskuterar sociala medier med? Vet någon vad du gör på nätet?

■ Hur bete sig på nätet?

- Tid 20 minuter

Instruktioner:

- Diskutera följande frågor:
 - Har vuxna talat med er om hur man ska bete sig på sociala medier? Vilka regler eller principer har ni hört om?
 - Varför behövs det regler för hur man ska bete sig?
 - Hur ska man bete sig för att själv vara trygg på nätet?
 - Vet ni vad som gäller då ni vill lägga upp foton på nätet, vad som är tillåtet och vad inte?
- Se till att följande saker kommer med i diskussionen:
 - En del fejkar sina profiler, därför kan man inte vara säker på att profilen visar den man egentligen skriver med. Profilen av en 12-årig flicka kan exempelvis visa sig vara en 60-årig man.
 - Det finns en hel del vuxna på nätet, ofta bakom falska profiler, som är ute efter att få nakenbilder på barn och unga, eller vill träffa dem och kanske ha sex, trots att det är förbjudet. Många kommer med mycket smicker för att få vad de vill.
 - För att vara trygg på nätet ska du inte lämna ut personuppgifter som till exempel efternamn och hemadress. Om du träffar någon du inte känner från tidigare, ta med dig en vuxen (åtminstone ett äldre syskon eller en kompis), och träffas ute på stan där det finns andra människor omkring. Berätta alltid för en vuxen om träffen.
 - Om någon hotar dig på nätet ska du ALLTID berätta det för en vuxen och få hjälp. Också om du gjort något som du vet att du inte fick, som att lämna ut personliga uppgifter eller skickat en avklädd bild på dig. Det finns vuxna eller äldre barn på nätet som försöker få sånt och hotar dig "Bara du skickar en enda bild på dina bröst/din snopp så lovar jag att sluta sen" – men sedan hotar med att sprida bilden om du inte skickar fler. En vuxen du litar på behövs för att få stopp på sånt. Det finns vuxna omkring dig som vill hjälpa om du hamnar i trubbel!
 - Har det gått tokigt är det viktigt att våga berätta det för en vuxen du litar på. Det är inte barnets fel om det går tokigt, inte ens fast du låtit bli att följa reglerna du blivit lärd! Viktigast är att få hjälp om det går snett.
 - Man får inte ta bilder på andra utan lov och lägga upp dem på sociala medier. Du behöver alltid ha ett medgivande från den eller de som finns med på fotot innan du publicerar det.
 - Att sprida bilder på nakna barn och unga är ett brott. Likaså får man inte heller filma eller ta bilder på andras kroppar i omklädningsrummet, genom fönstret till någons hem eller på andra ställen där de är nakna eller visar kroppsdelar som finns på de områden som baddräkten täcker. Sprider man dylika bilder kan det bli en polisutredning.
 - Man får inte heller skicka bilder på till exempel sin snopp åt någon. Det brukar kännas mycket obehagligt att ofrivilligt ta emot sådana bilder.

Obs!

- Även om detta kan kännas svårt att tala om så är det en del av många barns vardag på nätet. Därför är det viktigt att tala om saken och lära barn att skydda sig.

Årskurs 5–6

I denna ålder inleds puberteten för många elever och de behöver information och möjlighet att diskutera kring förändringarna som väntar dem och deras kamrater. Därtill väcks nya tankar och frågor om sällskapande och kärlek, fortplantning och sex, som de behöver få svar på och få prata om. Långt ifrån alla familjer kan eller satsar på att ge goda baskunskaper åt sina barn, diskutera värderingar och olika synsätt, eller svara på frågor deras barn har om dessa områden. Skolan kan däremot erbjuda en plattform för det där alla barn har samma möjligheter att få kunskap, oberoende av vad familjen tar upp.

Inför tonåren är det extra viktigt att få redskap för att hantera de nya känslor, kroppsliga förändringar och relationer som ofta uppstår. Övningarna för årskurs 5–6 strävar speciellt efter att träna empati- och kommunikationsförmåga; lära sig att sätta ord på sånt som har med känslor och sexualitet att göra, diskutera ämnet med jämnåriga, höra hur andra tänker och känner samt upplever allt.

Vi går också igenom annat som påverkar den sexuella utvecklingen, som hur sexualitet i media porträtteras och hur man ska tackla sexuella trakasserier. Stereotyper lyfts fram och ifrågasätts. I en värld där sexualitet, sex och stereotypa skönhetsideal används för att sälja produkter och annars också är starkt framme i media, är det viktigt att barn och unga får stöd i att reflektera över och känna efter hurdana de själva vill vara och växa upp till.

Eleverna får öva att se saker ur olika synvinklar och fundera på hur de själva kan agera, vilket stärker deras förmåga att respektera andras gränser och hålla fast vid sina egna gränser.

En god sexualundervisning ger eleverna en möjlighet att reflektera över sexualitet, kön, den egna kroppen och relationer på en åldersenlig nivå och fungerar som ett stöd i utvecklingen.

I årskurs 5–6 finns det underlag för tio lektioner:

- Puberteten 45 min
- Snippor och snoppar 45 min
- Snipp- och snoppverkstad 45 min
- Mens och utlösning 45 min
- Hur barn blir till 45 min
- Jag själv 75 min
- Vara ihop 45 min
- Olika slags känslor 75 min
- Sexualitet och media 75 + 45 min
- Könsnormer och trakasserier 45 min

Vill du veta mer om barns sexualitet, vad barn funderar över och hur vi kan stödja dem, så kan du här skriva ut eller beställa en plansch med mer information om sexualiteten hos barn i åldern 7–12 år. Planschen *Vad är det som händer i min kropp? Barn och sexuell hälsa*: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/las-och-skriv-ut-en-ny-affisch-f/

■ Puberteten

45 minuter



I hemmen diskuteras inte alltid puberteten, eller så kan barnen ha svårt att tala om saken med föräldrarna, vilket gör det viktigt att ta upp ämnet i skolan. Eftersom eleverna utvecklas i olika takt och nya frågor uppkommer i olika utvecklingsskeden, behöver man ta upp puberteten ur olika synvinklar vid flera tillfällen under skollåren. Den egna kroppens och andra kroppars förändringar väcker många tankar och frågor, ofta även en oro för om det man går igenom är normalt. Information och diskussion behövs för att motverka skam och rädslor, och normalisera de olika förändringarna och de stora skillnaderna inom utvecklingstakten.

Puberteten har behandlats redan i årskurs 3–4 i detta material, men om du inte har tagit upp ämnet tidigare går lektionsplanen för de yngre eleverna också bra att använda i årskurs 5–6.

Halva lektionen kan genomföras utomhus, om man vill ha variation.

Målet med lektionen: Eleverna får svar på sina frågor kring puberteten, lär sig att utvecklingen är individuell och får diskutera ämnet med sina likar.

■ Pepparkaksfigur

- Tid: 15 minuter
- Detta behövs:
 - Inomhus: ett stort fritt utrymme, målartejp
 - Utomhus: ett stort fritt utrymme, sandplan eller asfalt. På asfalt behövs kriterier för utomhusbruk.

Obs!

- Gå noggrant igenom instruktionerna med eleverna på förhand och betona vikten av samarbete.

Instruktioner:

- Berätta för eleverna att övningens första del kommer att göras under total tystnad. Ingen får säga ett ord, men man får kommunicera med gester och miner. Varje elev ska aktivt vara med i arbetet. Säg att du ger ett tecken då de får inleda arbetet.
- Eleverna ska rita upp konturerna av en jättelik pepparkaksfigur. Detta görs inomhus med hjälp av målartejp, på sandplan genom att dra upp streck med skorna och på asfalt genom att måla med kriterier. Figuren ska ha huvud, armar och ben och vara så stor att alla elever med råde ryms innanför konturerna.

- Ge tillräckligt med tejp eller en krita åt varje elev, eller be dem förbereda sig på att dra upp linjer med skorna.
- Då figuren är klar får du ge feedback på hur du tyckte att samarbetet gick och hur figuren blev. Eleverna får också berätta hur de uppfattade allt.
- I följande del av övningen läser du upp olika meningar och eleverna får ställa sig på den plats i figuren där de tycker att de olika sakerna i kroppen händer. Ge ett exempel: om jag skulle ställa mig på den plats där jag tycker att kärlek känns, så skulle jag ställa mig på hjärtat och sen berätta varför jag ställde mig just där.
- Då eleverna valt platser efter en mening du läst upp, så frågar du elever på olika ställen varför de valt att ställa sig just där. Du får gärna kommentera med fakta eller vidare reflektioner.
- Meningarna lyder så här:
 - Gå och ställ dig på den plats där det börjar växa hår i puberteten.
 - Gå och ställ dig på den plats där kroppsdel som luktar mest finns.
 - Gå och ställ dig på den plats som är vackrast på kroppen.
 - Gå och ställ dig på den plats som du tycker utvecklas allra mest under puberteten.
 - Gå och ställ dig på den plats som är allra viktigast i kroppen.
 - Gå och ställ dig på den plats där glädje känns (be eleverna beskriva hur glädje känns).
 - Gå och ställ dig på den plats där sorg känns (be eleverna beskriva hur sorg känns).
 - Gå och ställ dig på den plats där ilska känns (be eleverna beskriva hur ilska känns).

■ Värderingsövning

- Tid 10 minuter
- Detta behövs
 - Utrymme i klassrummet eller utomhus så eleverna fritt kan förflytta sig från ena sida av utrymmet till den andra.

Obs!

- I värderingsövningar finns det inget rätt eller fel, utan endast olika åsikter. Var därför noga med att inte bedöma åsikterna eller ge uppmuntrande kommentarer för åsikter du tycker känns vettiga. Däremot får du gärna ge positiv feedback för att eleverna vågar uttrycka sina åsikter, för att de tar ställning och diskuterar ämnet.
- Kräv ett respektfullt bemötande och ha nolltolerans mot fula eller nedsättande kommentarer, blickar, miner och skratt.

Instruktioner

- Berätta att du kommer att läsa upp påståenden där det inte finns något rätt eller fel, utan endast olika åsikter.
- Det är viktigt att respektera andras åsikter, det är en rikedom att vi tycker olika och viktigt att kunna diskutera med personer som har en annan åsikt än man själv.
- Säg att det är extra modigt om någon ensam eller väldigt få ställer sig på en sida.

- Visa att den ena sidan av klassrummet, eller en plats några meter bort om ni är utomhus, är stället eleverna ska ställa sig på om de håller med om påståendet, och visa en annan sida/plats där de ställer sig om de inte håller med om påståendet.
- Kan man inte besluta sig så går man till vilken sida som helst, det finns inget alternativ som är mittemellan.
- Då alla valt sida får de sinsemellan motivera och diskutera varför de valde just den sidan. Också de som skulle ha valt "mittemellan" får komma till tals.
- Därefter ber du några uttala sig om sina åsikter. Det är frivilligt att uttala sig, de har fått ta ställning genom att välja sida och för en del kan redan det vara ett stort steg.
- Det är tillåtet att byta sida mitt i, om man ändrar åsikt eller tycker att den andra sidans argument är bättre.
- Öva med exemplet "Gul är en vacker färg" – lätt att förstå att det inte finns rätt eller fel, utan endast olika åsikter.
- Läs upp ett påstående åt gången:
 - Det kan kännas jobbigt då kroppen utvecklas
 - Att alla utvecklas i olika takt är en bra sak
 - Man ska genast berätta för sin förälder då man fått mens eller utlösning
 - Det är pinsamt om någon skulle märka att en har mens
 - Det är pinsamt om någon skulle märka att en har stånd
 - Det är roligt att växa upp
 - Det är svårt att växa upp
 - Alla borde ha en vuxen man kan prata om allt med

■ **Hormoner och utveckling**

- Tid: 10 minuter
- Detta behövs:
 - Internetförbindelse, sök filmsnuttan *Hormoner* på <https://arenan.yle.fi/1-3342110>

Instruktioner:

- Se filmen (5 minuter)
- Den norska filmen är textad på svenska och finska. Tips: tryck på pratbubblan (ikonen nere till höger under filmen) för att få fram textningen.
- Eleverna får parvis diskutera filmen och skriva ner fem saker som filmen lärde dem.

■ Kroppen och tillväxt

- Tid: 10 minuter
- Detta behövs: Internetförbindelse, sök filmsnutten *Tillväxt* på <https://arenan.yle.fi/1-3342122>

Instruktioner:

- Se filmen (5 minuter)
- Eleverna får parvis diskutera filmen och svara på följande frågor:
 - Varför får flickor mer fett på kroppen i puberteten?
 - Vad händer då adamsäpplet växer?
 - På vilket sätt växer benen (skelettet) i kroppen?

Det finns också avsnitt i samma serie på Arenan om

- *Tuttar* <https://arenan.yle.fi/1-3342112>
- *Kroppshår* <https://arenan.yle.fi/1-3342121>
- *Kvisslor och svett* <https://arenan.yle.fi/1-3342124>
- (*Sex och sånt* <https://arenan.yle.fi/1-3342125> , *Snippan* <https://arenan.yle.fi/1-3342123> och *Snoppen* <https://arenan.yle.fi/1-3342120> – dem tar vi upp i lektionerna med samma tema)

■ Hemläxa

- Detta behövs:
 - Kopiera upp läxan på förhand eller skicka den elektroniskt åt eleverna.

Instruktioner:

- Gå i slutet av lektionen kort igenom hur uppgiften ska göras.
- Uppgiften kan ges som hemläxa eller göras i klassen.
- Du kan be eleverna göra uppgiften hemma tillsammans med en vuxen, eller i klassen så att en vuxen kan kolla att eleverna inte går in på olämpliga sajter, för att göra övningen tryggare.
- Eleverna får gå in på nätet och söka svar på minst två av följande frågor:
 - I vilken ålder börjar puberteten?
 - Vad betyder könsmognad?
 - Varför behöver man vara noggrannare med att tvätta sig under puberteten?
 - Är det vanligt att pojkar får svullna bröstvårtor?
 - Varför behöver man sova mer då man kommer in i puberteten?

Obs!

- Eleverna får öva sig i att hitta ålderanpassad information om puberteten på internet, på en sajt riktad till deras åldersgrupp. Frågorna är kollade så man lätt ska hitta information på lämpliga sajter också genom att googla.
- Tips på sajter där man kan hitta kunskap om detta tema är:
 - Kamratpostens Kropp & knopp, om bland annat puberteten:
<https://kpwebben.se/category/kropp-och-knopp/>
 - Om puberteten och vad som händer i kroppen på Umo:
<https://www.umo.se/kroppen/puberteten/att-komma-i-puberteten/>
 - Sjukvårdsupplysningen i Sverige om kroppens utveckling i puberteten:
<https://www.1177.se/barn--gravid/sa-vaxer-och-utvecklas-barn/kroppen/sa-utvecklas-kroppen-under-puberteten/>

■ Snippor och snoppar

45 minuter

Könsorgan är ett tema som lätt gör eleverna fnissiga – och det är helt okej (så länge som de inte skrattar åt varandra). Tabubelagda områden går ofta bättre att närma sig på ett lättsamt sätt för att därefter komma in på fakta. Elever har ofta många frågor och funderingar kring snippor och snoppar, men vågar sällan ställa dem. Många behöver höra att det är ett område på kroppen som det är okej att bekanta sig med och vara nyfiken på för att våga göra det. Här strävar vi efter att avdramatisera ämnet, ge information och sänka tröskeln för att prata om det.

Målet med lektionen

Eleverna får kunskaper om könsorganen, övar att hitta ord för dem och tala om ämnet.

Förbered dig inför lektionen genom att se en 10 minuters miniföreläsning om hur man med enkla ord kan tala om snippor och snoppar med barn:

<https://www.hyvakysymys.fi/luennot/snippa-och-snopp-borja-tala-om-kropp-och-sexualitet-med-barn/>

■ Ord för könsorganen

- Tid: 15 minuter
- Detta behövs:
 - Krita/tuschpennor och en tavla att skriva på

Instruktioner:

- Dela in eleverna i smågrupper och be dem lista så många olika ord de kan komma på för kvinnans och mannens könsorgan.
- Alla ord duger, både slang, olika språk och ord som kan användas som skällsord får tas upp.
- Som kuriositet kan nämnas att ordet fitta kommer från fornnordiska och betydde ”fuktig strandäng”, medan ordet kuk betydde ”liten utväxt”.
- Be sedan alla grupper läsa upp orden, så skriver du ner dem på tavlan så de alla är samlade.
- Därefter får grupperna välja vilket ord (ett alternativ för vardera könsorganet) de tycker är
 - Lättast att använda i vardagligt tal
 - Vackrast
 - Fulast
 - Häftigast
 - Lämpligt att använda med småbarn

OBS!

- I denna övning får också ord som anses fula eller används som skällsord användas.

■ Dikt

- Tid: 10 minuter
- Detta behövs:
 - Papper och penna för varje grupp

Instruktioner:

- Dela in eleverna i smågrupper
- Be varje grupp välja ett av orden för könsorganen som de tyckte var vackrast. Därefter får de skriva en dikt om det.
- Dikten ska vara minst fyra rader lång (och handla om könsorganet).
- Då dikterna är klara får grupperna läsa upp dem – eller så kan du samla in dem och läsa dem högt för klassen.
- Kommentera gärna idéerna eller tankarna i dikten.

Obs!

- Låt bli att kritisera, även om det finns med fula eller vulgära uttryck. Initiera hellre en diskussion om varför man använder en del ord som skällsord, hur samma ord kan uppfattas som kränkande, coolt eller naturligt beroende på åhöraren, och varför många blir fnissiga då man talar om könsorgan eller sex.

■ Utseende och funktion

- Tid: 10 minuter
- Detta behövs:
 - Bilder på snippor och snoppar (skriv ut **sid 80**)

Instruktioner:

- Ta upp könsorganens olika funktioner; att man kan kissa med dem, göra barn och känna njutning.
- Gå igenom snoppens olika delar: pung, penis, ollon, förhud. Berätta att snoppen blir hård ibland, till exempel om man rör vid den, kanske om man tänker på någon man gillar eller ser någon naken, eller bara på grund av hormoner. Det kallas för stånd eller erektion. Ollonet är speciellt känsligt och att många tycker det känns skönt att röra vid det.
- Gå igenom snippans olika delar: vulva, inre och yttre blygdläppar, klitoris, slida och livmoder. Berätta att snippan kan bli varm, pirrig och fuktig inuti, till exempel om man rör vid den, kanske om man tänker på någon man gillar eller ser någon naken, eller bara på grund av hormoner. Klitoris är mycket känslig och att många tycker det känns skönt att röra vid den.

Obs!

- Om klassen är duktig på att läsa och klarar av att hänga med i undertexten på tv, så kan du i stället visa två norska filmsnuttar med svensk text (sätt på textningen via ikonerna som ser ut som en pratbubbla nere till höger under filmen), som handlar om puberteten. Här hittar du en sex minuters snutt *Snippan* <https://arenan.yle.fi/1-3342123> och här en fem minuters snutt *Snoppen* <https://arenan.yle.fi/1-3342120>

■ Dra streck till rätt ord

- Tid: 10 minuter
- Detta behövs:
 - Uppgiftspapper så att eleverna parvis kan genomföra uppgiften, skriv ut dem på **sid 81** före lektionen.

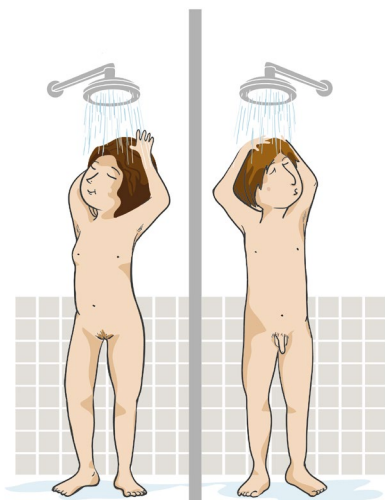
Instruktioner:

- Dela in eleverna i par så de tillsammans får diskutera och lösa uppgiften. På detta sätt får de öva sig i att tala om snippor och snoppar och vänjer sig vid att prata om kropp och sexualitet.
- Be eleverna dra streck mellan orden i vänstra kolumnen och beskrivningarna i den högra kolumnen, så att rätt par hör ihop.
- Gå därefter igenom svaren.

Slidans sätt att hållas ren. Då den börjar i puberteten märker flickor att de får vit- eller gulaktiga fläckar i trosorna.	Klitoris
Den känsligaste delen av snoppen.	Snippa
Finns i pungen. Där början spermier tillverkas då han blir köns mogen.	Utlösning
Den känsligaste delen av snippan.	Testikel
En del av snippan, där en baby kan växa då man blivit stor/köns mogen/vuxen.	Ollon
Det börjar komma blod från snippan, som ett tecken på att hon är köns mogen.	Vitflytning
Det börjar komma en till två teskedar vätska från snoppen, som ett tecken på att han är köns mogen.	Mens
Kan kallas för murva, pimssa, snäcka, fjosa, muff, eller blomma.	Snopp
Kan kallas för lilleman, pick, Petter-Niklas, manslem, snorre eller snabel.	Livmoder

■ Snipp- och snoppverkstad

45 minuter



Efter att eleverna fått faktabaserad kunskap om snippan och snoppen får de bekanta sig med dem genom konst. I konsten kan man närma sig känsliga ämnen ur en annan synvinkel, mer nyfiskt utforskande, känslobaserat och ohämmat. Detta erbjuder ett bredare perspektiv än endast det biologiska och stöder eleverna i att lära känna hela sin kropp och se alla kroppsdelar som värdefulla och fina. Uppfattar man sig själv och sin kropp som värdefull och viktig så är man mer benägen att ta väl hand om sig och värna om sina gränser och rätten till kroppslig integritet.

Målet med lektionen

Eleverna får fördomsfritt bekanta sig med könsorganen på ett kreativt sätt och komma närmare ett tabubelagt ämne.

■ Snipp- och snoppverkstad

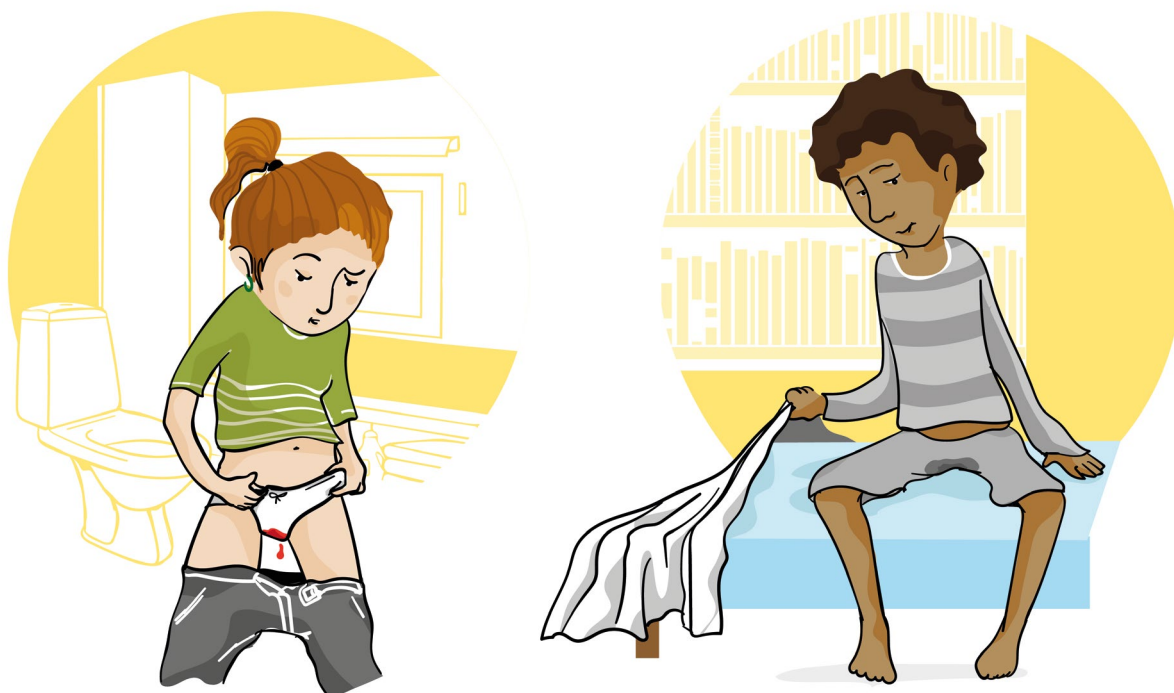
- Tid: 45 minuter
- Detta behövs:



- Stora papper som konstverken görs på
- Lim
- Saxar
- Färg, till exempel fingerfärg, tuschpennor, vattenfärg
- Naturmaterial, till exempel kottar, mossor, kvistar
- Övrigt material, till exempel glitter, garn, piprensare, paljetter, vadd, olika slags papper

Instruktioner:

- Föredrar du att vara utomhus en del av lektionen, så kan ni börja med att gå ut och samla naturmaterial till konstverken.
- Be eleverna göra konstverk som föreställer en snippa eller en snopp.
- Konstverken kan vara anatomiskt riktiga eller en mer kreativ tolkning. (Även anatomiskt riktiga innebär en stor variation – mångfalden innefattar till exempel transpersoner och interkönade)
- Klassen kan förbereda sig genom att bekanta sig med bilder på könsorgan. Se bilderna på [sid 77](#).
- Då konstverken är klara får eleverna visa upp dem och berätta hur det kändes att göra dem.
 - Var det lätt eller svårt?
 - Hur kändes det att ha könsorgan som tema?
 - Vilka tankar väckte lektionen som helhet?



■ Mens, stånd och utlösning

45 minuter

Mens och utlösning innebär att kroppen plötsligt får nya funktioner, vilket kan kännas både skrämmande och spännande. Vad det innebär i praktiken funderar många på, så det är skäl att gå djupare in på ämnet än bara en kort teoretisk beskrivning. Hur det känns, hur man ska sköta sin hygien, vad man gör om det överraskande händer, om man behöver berätta det hemma och hur mycket vätska som kommer är vanliga frågor eleverna har. Stånd och utlösning behandlas ofta mycket lite jämfört med mens, och många pojkar har ingen vuxen som diskuterar det med dem, så det är extra viktigt att ta upp.

Målet med lektionen

Eleverna får praktiskt förankrade kunskaper om mens, stånd och utlösning, övar att prata om ämnet och tränar att själva söka information på nätet.

Förberedelse inför lektionen:

- Repetera hur menscykeln fungerar med hjälp av denna korta film: <https://youtube.com/shorts/Ul6NR2RRX1c?si=CjIUddd8g8G59jWu>
- På www.umo.se finns mängder med information för barn och unga, här kan du som vuxen både repetera om mens och utlösning och samtidigt få en modell för hur du enkelt kan förklara allt på elevernas nivå. Du kan också tipsa eleverna om
 - Mens: <https://www.umo.se/kroppen/mens/Om-mens/>
 - Snippan: om flytningar, hygien och annat om snippan: <https://www.umo.se/kroppen/snippan/>
 - Penis och pungen: om stånd, sperma och annat om snoppen: <https://www.umo.se/kroppen/penis-och-pungen/>

■ Mens och utlösning

- Tid: 10 minuter

Instruktioner

- Fråga eleverna
 - Vad vet ni och har hört om mens och utlösning?
 - Varför får man mens och utlösning?
 - Vilka känslor och tankar väcks av ämnet?
- Kommentera elevernas tankar och korrigerar vid behov missuppfattningar.
- Diskutera stånd och utlösningar, ta med åtminstone följande saker:
 - Vad betyder orden, synonymer till dem.
 - Vad händer i kroppen vid erektion och sädesuttömning.
 - Vad kan orsaka stånd och hur ska man hantera överraskande erektioner.
 - Vad göra då man får utlösning, till exempel överraskande på natten.
 - Vid vilken ålder brukar utlösningarna börja.
 - Bra att berätta om första utlösningen för föräldrarna så att de vet att man blivit könsmogen.
- Diskutera menscykeln så åtminstone följande saker finns med:
 - Vad som händer i kroppen under menscykeln.
 - Vid vilken ålder mens brukar börja.
 - Blödningen: variationer i mängd, längd och regelbundenhet.
 - Skriv upp när du har mens eller ladda ner en app för det, så ser du hur din menscykel ser ut och vet ungefär när nästa mens ska börja.
 - Var man får tag på mensskydd och vad de kostar.
 - Bra att berätta för föräldrarna om första mens så att de vet att man blivit könsmogen och kan hjälpa en med att köpa mensskydd.

■ Sök info själv

- Tid: 10 minuter
- Detta behövs:
 - Papper och penna för varje grupp
 - telefon/tablett/dator för eleverna

Instruktioner

- Dela in eleverna i grupper på 3–4 elever
- Dela ut papper och penna till varje grupp
- Be eleverna att hitta svar på några av frågorna nedan i sina grupper, genom att söka svar på nätet.
 - Hur mycket blod kommer det under mens?
 - Hur ofta ska man byta mensskydd?
 - När kan man börja använda tampong?
 - Kan man simma om man har mens?
 - Vad kan man göra för att lindra mensvärk?

- Hur ofta ska kvinnor tvätta snippan? Varför är det extra viktigt att sköta hygien under mensmen?
- Hur mycket sperma/sädesvätska kommer det vid en utlösning?
- När kan man få utlösning?
- Hur ska man sköta hygien efter en utlösning?
- Vid vilken ålder börjar man få utlösningar?
- Hur ofta behöver män tvätta snoppen? Hur ska man tvätta den?
- Här kan eleverna hitta svar på frågorna:
 - Sjukvårdsupplysningen i Sverige om mens: <https://www.1177.se/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/mens/>
 - Mångsidigt om mens för unga på Umo: <https://www.umo.se/kroppen/mens/>
 - Mångsidigt om penis, utlösning med mera på Umo: <https://www.umo.se/kroppen/penisen-och-pungen/>
 - Mångsidigt om utlösning på Umo: <https://www.umo.se/kroppen/penisen-och-pungen/sperma/>
 - Om utlösning på Decibel: <https://www.decibel.fi/information/kropp/killens-underliv/utlosning>

■ Mensskydd

- Tid: 15 minuter
- Detta behövs:
 - Internetförbindelse, öppna länken Mensskydd: <http://arenan.yle.fi/1-2761118>
 - Alternativt, om ni har tillgång till olika mensskydd, kan ni skicka runt bindor, tamponger, trosskydd och menskopp i klassen och göra safttest med dem – doppa dem i/hälla saft på och se vad som händer.

Instruktioner:

- Se på filmen som presenterar många olika slags mensskydd och visar hur de fungerar.

■ Fyra-hörns-övning

- Tid: 10 minuter
- Detta behövs:
 - Plats att röra sig fritt till rummets fyra hörn.
 - Märk ut hörnen med lappar där det står A, B, C eller D; en för varje hörn som motsvarar de olika svarsalternativen.

Instruktioner:

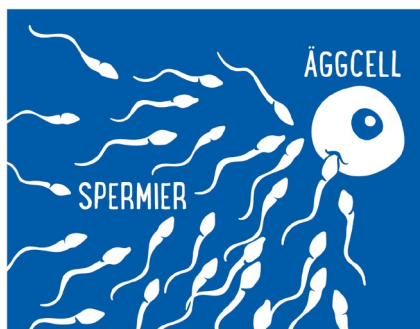
- Berätta att du kommer att ta upp olika knepiga situationer, och ge olika alternativ till hur de kunde lösas. Var och en får fundera på vad hen tycker att den bästa lösningen är och därefter gå till det hörn där bokstaven motsvarar deras syn på vad den bästa lösningen är.
 - I hörnet får man diskutera med de andra som valt samma svar och fundera på varför man tyckte att just det svaret var lämpligast.
 - Står någon ensam i ett hörn får du gå fram och agera samtalspartner med hen.
 - Blir ett hörn tomt så kan du berätta om dina egna funderingar kring det alternativet.
-
- **En kille har fått stånd just som han ska gå upp och skriva på tavlan. Vad ska han göra?**
 - A) Hålla en bok eller ett papper framför snoppen så det inte syns
 - B) Låtsas stöta foten så han slipper gå upp
 - C) Gå upp ändå, för alla killar får stånd ibland och det är helt naturligt, inget man kan påverka själv
 - D) Eget alternativ
 - **En flicka får mens i skolan och har inget mensskydd med sig. Vad ska hon göra?**
 - A) Säga att hon fått huvudvärk och gå hem
 - B) Gå till lärarrummet eller skolhälsovårdaren och be om en binda
 - C) Fråga kompisarna om någon har mensskydd med sig
 - D) Eget alternativ
 - **Ett barn har kommit i puberteten och börjat utvecklas, fått hår på könsorganet och andra ställen på kroppen. Det känns jobbigt att gå i duschen med de andra efter jumpan. Vad kan klasskompisarna göra för att stödja?**
 - A) Hålla upp en handduk framför hen som skydd
 - B) Skynda sig i duschen så att hen kan få duscha ensam lite senare
 - C) Prata om att en del utvecklas tidigare och andra senare och att det kan kännas svårt, att alla utvecklas i sin egen takt och så småningom vänjer sig vid kroppens förändringar
 - D) Eget alternativ

OBS!

- Påpeka att det alltid är modigt att våga stå för sin åsikt, och extra modigt om man ensam eller i sällskap av någon enstaka annan elev väljer att ställa sig i ett hörn.

■ Hur barn blir till

45 minuter



De allra flesta i den här åldern har en uppfattning om hur barn blir till, men många har en svag kunskapsgrund. Det är viktigt att bredda kunskaperna så det inte endast handlar om samlag och fortplantning, att föra fram att sex är mer än bara samlag. Detta både som en kunskap inför tonåren och sexlivet de flesta inleder under den perioden, men framför allt som grund för att kunna diskutera porr. Många vuxna upplever att barnen är alldeles för unga för dylika ämnen, men eftersom en stor del stöter på porr före

tonåren så leder en tystnad kring ämnet endast till att de utan förståelse, vuxet stöd och några referensramar tar del av avancerat innehåll. Sex och porr kan kännas både roligt, spännande, skrämmande och förvirrande – de flesta barn och unga vill diskutera det med vuxna, men få vågar göra det på eget initiativ. Här erbjuder vi en trygg och åldersanpassad ingång till diskussion.

Målet med lektionen: Ge kunskap om hur barn kan bli till på olika sätt och vad sex innebär. Öppna upp för en diskussion kring porr och varför det inte är tillåtet för barn.

Före lektionen:

Här finns en 13 minuter lång filmsnutt med exempel på hur man kan ta upp ämnet på ett bra och åldersenligt sätt. Allt från att ”göra barn” till assisterad befruktning och adoption samt kort om preventivmedel. Om sex som vuxnas lek och njutning, och om porr som överdrivna actionfilmer för vuxna. Filmsnutten hittas på <https://www.hyvakysymys.fi/luennot/storken-eller-hur-kan-vi-tala-om-sex-med-lagstadietbarn/>

■ Filmsnutt om vad sex är

- Tid: 15 minuter
- Detta behövs: Internetförbindelse, öppna filmsnutten *Sex och sånt* på: <https://arenan.yle.fi/1-3342125> (6 minuter)

Instruktioner:

- Se filmen.
 - Dela in eleverna i par och låt dem samtala och nämna två saker de lärde sig.
 - Gå igenom vad de lärt sig.
- Ta upp onani, att de flesta människor tar sig på snippan eller snoppen för att det känns skönt. Det är något privat, som är okej att göra när man är för sig själv, ifall man vill.
- Berätta att sex är något som vuxna eller äldre tonåringar kan ha, om de vill, för att det känns skönt, kanske för att de älskar varandra och ibland för att få barn. Om man inte vill ha sex behöver man aldrig ha det, alla väljer själv.
- Poängtera att sex handlar om att njuta, så de som har sex måste verkligen vilja ha det. Då man har sex behöver man fråga om den andra vill och prata om vad man vill göra och vad som inte känns bra.

- Att ha sex med någon som inte vill det är ett brott. Om man varit med om det behöver man tala med en vuxen och få stöd och hjälp.
- Sex är mycket mer än samlag, det vill säga att sätta snoppen i snippan. Har man sex med någon annan brukar man kyssas och kramas, smeka varandra över hela kroppen, också på snippan och snoppen. Det kan också handla om närhet och att visa hur mycket man tycker om varandra.
- Om två kvinnor har sex med varandra, eller två män har sex med varandra, så gör de allt annat på samma sätt som en kvinna och en man, utom att sätta in en snopp i en snippa förstås.
- Berätta att det finns preventivmedel, om en man och en kvinna vill ha sex men inte ha någon baby. Till exempel p-piller, som är en slags medicin som kvinnan kan ta för att undvika att hon blir gravid. Eller kondom, som man trär på snoppen för att inga spermier ska nå fram till en äggcell. Kondom kan demonstreras för sjätteklassister, genom att visa hur man trär den på två fingrar.

Obs!

- Att visa kondomer redan på sexan är viktigt, med tanke på att det redan på sjuan finns en del elever som inleder sitt sexliv. Har de då aldrig hört om preventivmedel och vet hur man ska skydda sig så kan det få ödesdigra följder.

■ Frågelåda om kropp, sex och sånt – inled en vecka före lektionen

- Tid: 15 minuter
- Detta behövs:
 - En förseglad låda med ett hål i, papperslappar.

Instruktioner:

- Be eleverna fritt ställa frågor som har med ämnet att göra. Berätta att de får vara helt anonyma och att du inte kommer att läsa upp frågorna, utan svara på dem genom att allmänt diskutera ämnet. Detta för att ingen ska oroa sig för att bli igenkänd på basen av ordval eller formuleringar.
- Berätta att du svarar på varje fråga som ställs.
- Ge exempel på ämnen som de kan fråga om, eftersom det underlättar att komma på frågor: bröst, snoppen, snippan, flytningar, mens, utlösning, sex, porr, beröring och gränser och så vidare.
- Sätt fram frågelådan i klassen en vecka innan, så att eleverna hinner ställa frågor och du hinner läsa dem och fundera på hur du formulerar svaren.
- Alternativt kan du be eleverna att ställa frågor under en lektion, och sätta i fler lappar senare om de kommer på nya frågor. Be då alla fundera ut frågan en stund och skriva ner frågan – men om man inte kommer på en fråga så får man skriva ”Jag kommer inte på en fråga just nu” på lappen, så att alla skriver något och ingen pekas ut.

Obs!

- Ibland kommer det många frågor, ibland inga alls. Kommer det inga så har du ändå möjlighet att ta upp ämnet på ett allmänt plan, det betyder inte att eleverna skulle vara ointresserade, utan kanske att de inte vågar eller kommer på något att fråga om.
- Var noga med att svara på varje fråga, men hurdant svar du ger väljer du själv. Kommer det intima frågor om ditt privatliv så ska du inte ge ett direkt svar på det, men kan lyfta upp ämnet och förklara att det är vanligt att man funderar på hur vuxna har det, om de har sex och berätta hur det fungerar på ett allmänt plan.

■ Filmsnutt om befruktning

- Tid: ca 5 minuter
- Detta behövs
 - Internetförbindelse, gå in på *Hur blir barn till?* på: <https://www.youtube.com/watch?v=KMMYKWogjY> (2 minuter)
 - För sexorna kan en kondom visas.

Instruktioner

- Visa filmsnutten om befruktning.
- Berätta om insemination; en ensam mamma eller två mammor som inte har tillgång till spermier, kan få donerade spermier på sjukhus. Även om det finns en mamma och en pappa som vill ha barn lyckas det inte alltid, och då kan man få hjälp på sjukhus (assisterad befruktning/donerade könsceller).

■ Porr

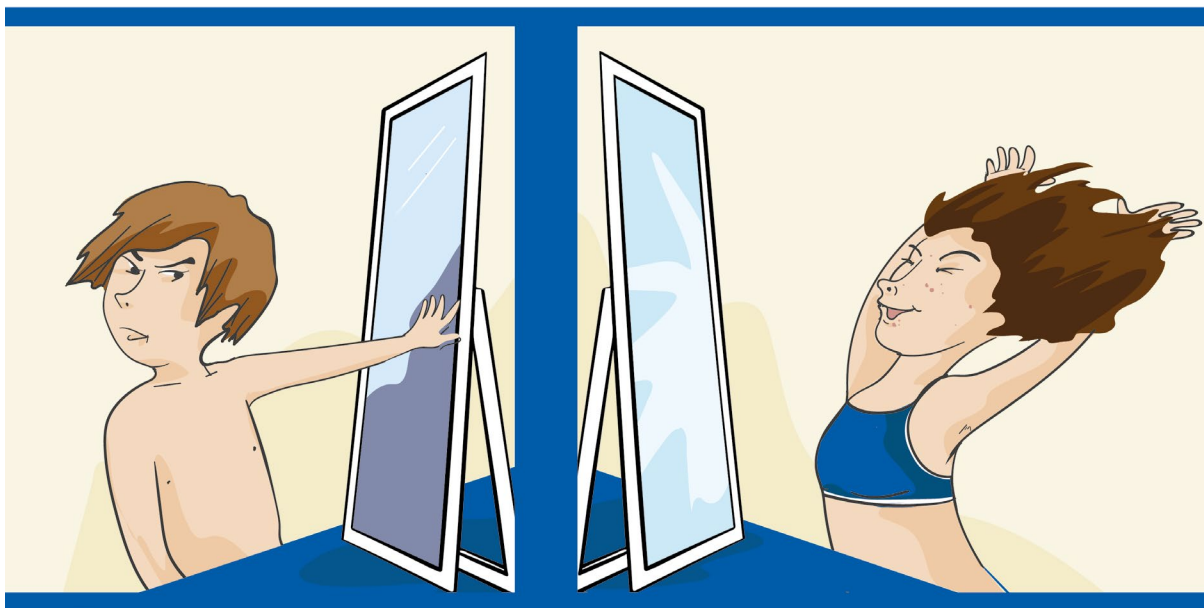
- Tid: 10 minuter

Instruktioner

- Fråga eleverna om de vet vad porr är.
- Du kan definiera det som bilder och filmer om sex, för vuxna.
- Berätta att porr är förbjudet för under 18-åringar.
- Fråga om eleverna har tankar kring varför det finns en åldersgräns.
- Fundera tillsammans varför det kan vara illa för unga att se på porr (bland annat orealistiskt, överdrivet, skrämmande, inga känslor eller kärleksfulla relationer, skev roll av kvinnor, män och kroppar, avsaknad av samtycke, våld)
- Diskutera varför det ändå kan kännas lockande med porr eller tankar och annat som har med sex att göra.

Obs!

- Pojkar börjar i medeltal i 12-års åldern att medvetet söka upp porr, flickor ett år senare. Många har dock stött på porr redan tidigare, en del redan för flera år sen. Ämnet är alltså relevant även för så här unga elever.
- En öppen diskussion kring ämnet är viktigt! Att endast fördöma porr leder till att dörrarna för en öppen dialog stängs. Det berövar oss möjligheten att påverka och innebär att eleverna okritiskt och i hemlighet kan ta del av porr.



■ Jag själv

75 minuter

Att redan som barn lära sig att reflektera över sig själv och hurdan man är bidrar till ökad självkännetdom. Känner man sig själv väl är det lättare att veta vad man behöver för att må bra, hitta vägar att beakta sina behov och sätt att interagera med andra människor. Genom att få veta hur andra ser på en kan man pejla sina egna tankar och känslor mot det och få nya insikter. Det ger en möjlighet att fundera på hurdan man själv vill vara och vad man vill utvecklas till.

Målet med lektionen: Att ge rum för eleverna att reflektera över sin personlighet, sina styrkor och känslor och därigenom ge ökad självkännetdom.

■ Beskriv känslor med kort

- Tid 15 min
- Detta behövs
 - En mängd olika kort eller bilder. Dessa kan du söka på internet och skriva ut, eller klippa ut från veckotidningar, samla olika vykort eller till exempel fotografera tillsammans med eleverna.

Instruktioner

- Sprid ut bilderna på golvet eller ett bord så att varje bild är synlig.
- Be eleverna välja en bild som de tycker passar in på beskrivningen. Det finns inget rätt eller fel i valet, var och en väljer på basen av sin egen känsla.
- Avsätt endast en kort stund för att välja bild. Om flera vill ha samma bild går det bra att dela på den.
- Alla får i tur och ordning visa sin bild och berätta varför de valde just den.

- Uppgifterna:
 - Välj en bild som beskriver hur du känner dig just nu.
 - Välj en bild som visar glädje.
 - Välj en bild där du skulle vilja vara med.
 - Välj en bild där du beskriver vad som hände efter att bilden togs.
 - Välj en bild där du kunde ha varit fotografen som tagit bilden.
 - Välj en bild som verkar skrämmande på något sätt.
 - Välj en bild som ger en känsla av trygghet.
 - Välj en bild som visar sorg.
 - Välj en bild som visar ensamhet.
 - Välj en bild som förmedlar kärlek.

Obs!

- Alla delar behöver inte göras vid ett och samma tillfälle, utan man kan till exempel välja att inleda eller avsluta lektioner med endast en uppgift.

■ Ett brev till mig själv

- Tid 20 minuter
- Detta behövs:
 - Papper och penna
 - Ett kuvert för varje elev

Instruktioner:

- Be eleverna skriva ett brev till sig själva då de är ett år äldre. De får skriva vad de drömmer om, vad som är viktigt för dem, hur de hoppas att de ska klara sig i skolan och hur fritiden ska se ut, och hur de önskar att deras liv ska se ut då de är 30 år gamla.
- För att göra det lättare kan du ge stödfrågor. Hur tror du att framtiden ser ut gällande...
 - ...var du bor?
 - ...hurdan du är?
 - ...vilka hobbyer och intressen du har?
 - ...vad du jobbar med?
 - ...vem du umgås med, om du har familj?
- Då brevet är klart sätts det in i kuvertet som förseglas, och så skriver eleven sitt namn på kuvertet.
- Samla in kuverten och berätta att du kommer att spara dem och dela ut dem igen på läsårets sista dag följande år, då var och en får läsa sitt eget brev igen. Eller så får de ta med sig breven hem och läsa dem i framtiden.
- Då breven sen tas fram så diskuterar ni hur det känns att läsa brevet som skrevs ett år tidigare och hur det nu känns med de drömmar, tankar och önskningar ni hade då brevet skrevs.

■ Positiv feedback

- Tid ca 15 minuter
- Detta behövs
 - Ett papper och en penna på varje elevs pulpet

Instruktioner

- Varje elev skriver sitt namn på ett papper och lämnar det på sin pulpet.
- Be alla elever cirkulera i klassrummet och skriva något positivt på vart och ett av klasskamraternas papper.
- För att underlätta ska man först diskutera vilka olika slags positiva egenskaper det finns. Ge många olika slags exempel. Till exempel rolig, tålmodig, står upp för andra, konstnärlig, uppmuntrande, en god lyssnare, skicklig på matematik/ridning/bilmärken/kortspel/sång, snabbtänkt, stödjande, smart, välformulerad, sprallig, pålitlig, uthållig, artig, låter andra komma till tals, stark, bra på att göra frisyrier/snögubbar/miner/kojor, snäll, givmild, rättvis, flitig...
- Berätta att det kan variera vad för feedback man får beroende på hur väl de andra känner en och vad de kommer på i stunden.
- Hjälp eleverna att komma på lämpliga egenskaper för var och en, så att alla får känna sig nöjda och bekräftade.
- Delta själv och komplettera gärna med något mer omfattande om det verkar som om någon elev får mindre omfattande, personlig eller varierad feedback.
- Be eleverna läsa igenom pappret på den egna pulpeten. Fråga hur det känns att läsa och fundera tillsammans på varför det är viktigt att ge och få positiv feedback.

■ Jag själv

- Tid ca 15 minuter
- Detta behövs
 - Papper och penna för varje elev

Instruktioner

- Berätta att var och en av oss är unik och har många goda egenskaper, att vi mår bra av att kunna glädjas över och vara stolta över oss själva.
- Eleverna kan vara ovana att hitta positiva egenskaper i sig själva, försök då uppmuntra och kanske ge exempel på vad man kunde lyfta fram.
- Be eleverna, tyst för sig själva, fundera och skriva ner svaret på följande frågor, en åt gången:
 - Vilka tre saker tycker du bäst om hos dig själv?
 - Vad är du stolt över? (som du sagt eller gjort, eller något personlighetsdrag)
 - Vad är det svåraste du gjort och klarat?
 - Vad tycker du är det finaste med din kropp?
 - Tre positiva ord som beskriver dig.

- Fråga efteråt hur det kändes att göra övningen. Var det lätt eller svårt? Varför kan det vara svårt att se eller lyfta fram goda sidor hos sig själv? Hur påverkas man om man bara ser på sig själv med kritiska ögon?

Obs!

- Detta är en personlig övning, poängtera att var och en funderar över sig själv och inte behöver dela med sig av det man skrivit.

■ Handen på axeln

- Tid 10 minuter
- Detta behövs
 - Utrymme att röra sig på.

Instruktioner:

- Om det förekommer utanförskap och mobbning i klassen, eller stämningen är haltande, kan övningen leda till att någon känner sig utanför. Då kan det vara bättre att låta bli att göra övningen.
- Berätta att alla människor har olika slags goda egenskaper som kan glädja både en själv och andra i olika situationer under livet och att ni nu kommer att ta upp några av dem.
- Be eleverna att röra sig lugnt och stilla lägga handen på någons axel efter att du läst upp en mening.
- Samma elev får man bara en gång lägga handen på.
- Det kan bli rusning till någons axel och det är okej, men be eleverna fundera på om det kan finnas flera med samma egenskap.
- En egen uppfattning om vilka egenskaper man har kan skilja sig från andras uppfattning.
- Läs upp en mening åt gången. "Lägg handen på hans axel som..."
 - är konstnärlig
 - snäll
 - skulle vara en rolig mamma eller pappa
 - har spring i benen
 - kunde trösta om man är ledsen
 - sportig
 - kan hjälpa dig med en läxa
 - glad
 - gillar att läsa böcker
 - kunde vara bra på att klippa hår
 - löser situationen när du gjort något dumt
 - hittar på bra lekar
 - kunde vara bra på att laga mat
 - (fyll på med egna alternativ)
- Diskutera hur övningen kändes och vilka tankar den väckte.

Obs!

- Varje elev ska få delta och få en hand på sin axel. Du får gärna själv delta i övningen för att se till att det uppfylls eller hitta på fler meningar som kunde passa in på elever som kanske inte annars får en hand på sin axel.

■ Vara ihop

45 minuter



Att bli kär och att vara ihop är teman som många elever funderar på, och en del redan har erfarenhet av. Eftersom våld, kontrollerande och andra destruktiva mönster är vanliga inom parförhållanden i vårt land, så är det bra att redan tidigt lära sig goda modeller och fundera på hur man gör i praktiken för att det ska bli bra. Respekt, empati och en god kommunikationsförmåga är grunden för fungerande relationer, men inget som kommer av sig själv – övning behövs redan tidigt och mycket av.

Målet med lektionen: Eleverna får fundera på kärlek och parförhållanden och lära sig hur man ska bete sig för att alla ska må bra både då man frågar chans, är ihop med någon och då man gör slut.

■ Värderingsövning

- Tid ca 10 minuter
- Detta behövs
 - Utrymme i klassrummet eller utomhus så eleverna fritt kan förflytta sig från ena sida av utrymmet till det andra.

Obs!

- I värderingsövningar finns det inget rätt eller fel, utan endast olika åsikter. Var därför noga med att inte bedöma åsikterna eller ge uppmuntrande kommentarer för åsikter du tycker känns vettiga. Däremot får du gärna ge positiv feedback för att eleverna vågar uttrycka sina åsikter, för att de tar ställning och diskuterar ämnet.
- Kräv ett respektfullt bemötande och ha nolltolerans mot fula eller nedsättande kommentarer, blickar, miner och skratt.

Instruktioner

- Berätta att du kommer att läsa upp påståenden där det inte finns något rätt eller fel, utan endast olika åsikter.
- Det är viktigt att respektera andras åsikter, det är en rikedom att vi tycker olika och viktigt att kunna diskutera med personer som har en annan åsikt än man själv.
- Säg att det är extra modigt om någon ensam eller väldigt få ställer sig på en sida.

- Visa att den ena sidan av klassrummet, eller en plats några meter bort om ni är utomhus, är stället eleverna ska ställa sig på om de håller med om påståendet, och visa en annan sida/plats där de ställer sig om de inte håller med om påståendet.
- Kan man inte besluta sig så går man till vilken sida som helst, det finns inget alternativ som är mittemellan.
- Då alla valt sida får de sinsemellan motivera och diskutera varför de valde just den sidan. Också de som skulle ha valt "mittemellan" får komma till tals.
- Därefter ber du några uttala sig om sina åsikter. Det är frivilligt att uttala sig, de har fått ta ställning genom att välja sida och för en del kan redan det vara ett stort steg.
- Det är tillåtet att byta sida mitt i, om man ändrar åsikt eller tycker att den andra sidans argument är bättre.
- Öva med exemplet "Gul är en vacker färg" – lätt att förstå att det inte finns rätt eller fel, utan endast olika åsikter.
- Läs upp ett påstående åt gången:
 - Man kan vara kär när man är 5 år
 - Man kan vara lika kär i flera personer samtidigt
 - Det känns lätt att prata med andra om sina känslor
 - Det är modigt att berätta för någon att man är kär i den
 - Att vara kär och att tycka mycket om någon är samma sak
 - Det är bättre att vänta med att bli ihop tills man är lite äldre
 - Det går bra att vara ihop med någon som man endast träffat på nätet
 - Det pratas onödigt mycket om att vara kär

■ Bli ihop

- Tid 10 minuter

Instruktioner:

- Dela in eleverna par och be dem fundera på:
 - Hur kan man bli ihop med någon, hur vet man att man är ihop?
 - Om man vill bli ihop med någon, på vilka alla sätt kan man fråga den andra?
 - Vad ska man göra om den man frågar inte vill, hur kan man hantera det om det känns svårt?
 - Hur kan man själv på ett vänligt sätt säga nej om man inte vill vara ihop?

Obs!

- Påpeka att det krävs att båda vill vara ihop i ett parförhållande, det räcker inte med att den ena vill.

■ Göra slut

- Tid 10 minuter
- Detta behövs
 - Utrymme att spela upp ett drama
 - Två elever som vill uppträda (könet spelar ingen roll)

Instruktioner:

- De två frivilliga eleverna får fundera ut ett sätt att göra slut på, som slutar olyckligt så att den ena eller båda mår dåligt av det (till exempel säger den ena att hen vill göra slut för att den andra är tråkig, och det blir hen förstås ledsen av. Eller den ena vill inte längre vara ihop, men vågar inte säga något och blir ändå ihop med en annan, vilket känns illa för alla.)
- Under tiden får de övriga eleverna fundera ut hur man kan göra slut på ett bra sätt, så att alla involverade mår så bra som möjligt.
- Dramat spelas upp. Eleverna omkring få ge förslag på hur replikerna kunde ändras eller vad man kunde göra för att dramat skulle sluta möjligast lyckligt. De två skådespelarna får spela upp dramat på nytt, kanske till och med flera gånger, till det känns som att alla är rätt nöjda med utgången.

Obs!

- Det är kanske inte möjligt med ett helt lyckligt slut för den som blir lämnad, men slutet behöver bli så schysst som möjligt.

■ Förhållanden

- Tid 15 minuter
- Detta behövs
 - Häftmassa eller tejp
 - Utrymme på tavlan eller väggen
 - Skriv ut en lapp med ord på **sid 86** och klipp ut orden

Instruktioner

- Övningen handlar om hur förhållanden ska vara för att de som är ihop mår bra.
- Man kan tänka på barn i sin egen ålder, eller människor i andra åldrar.
- Rita upp tre kolumner på tavlan eller sätt upp tre stora olikfärgade papper på väggen. Benämnde olika kolumnerna *Hör till en relation*, *Hör inte till en relation* och *Kan höra till en relation/Vet inte*.
- Dela ut några lappar med ord åt varje elev.
- Eleverna ska välja i vilken av grupperna orden de fått passar och limma in dem i de olika kategorierna.
- Gå igenom de olika kategorierna och kommentera orden.

Obs!

- Poängtera att våld ALDRIG får ingå i relationer, och att ingen heller får kontrollera eller förödmjuka någon annan.

■ Olika slags känslor

75 minuter



Alla människor har olika slags känslor, men hur man upplever dem och hur man tampas med olika slags känslor och känslouttryck varierar. Genom kreativa metoder kan vi bekanta oss med känslor nya vägar och komma åt sådant som är svårt att klä i ord eller finns bortom orden. Att lära känna sina känslor och tankar ger bättre självkännedom, medan empatin utvecklas genom att höra hur andra människor känner, hur känslor kan upplevas och uttryckas. Detta påverkar både ens eget välmående och ens relationer under livet.

Målet med lektionen: Eleverna får bekanta sig med olika känslor genom kreativa metoder och fundera på hur man kan öka glädjen hos andra och sig själv.

Ge eleverna som förhandsuppgift att välja ut en sång som gör dem på gott humör. Be dem skriva ner den del av sången som de tycker är bäst eller viktigast, och fundera på varför just den biten har betydelse för dem.

■ Rädsla/osäkerhet

- Tid: 20 minuter
- Detta behövs:
 - Ritpapper för eleverna
 - Målfärg eller färgpennor

Instruktioner:

- Berätta att alla människor är osäkra och rädda för någonting. Vi är ofta rädda för saker som vi inte förstår eller inte har kontroll över. Att möta sina rädslor kan ha en lugnande effekt och bland annat hjälpa en att slippa mardrömmar.
- Be eleverna att måla enligt instruktionerna. Ge en instruktion åt gången och gå vidare till följande först då de verkar klara.
- Uppmuntra eleverna att gå på sin känsla, i stället för att fokusera på planering eller slutresultat.

Instruktionerna åt eleverna stegvis:

- Ge rädslan/osäkerheten en form – vilken form känns lämplig?
- Vilken färg har rädslan/osäkerheten?
- Hurdan slags yta har den?
- Hur rör sig rädslan/osäkerheten?
- I vilken slags omgivning finns den?
- Då uppgiften är klar får ni diskutera:

- Hur kändes det att göra övningen?
- Hur ser de andras arbeten ut, hur beskriver de rädsla/osäkerhet?
- Vad känns bra att göra med uppgiften: spara, riva sönder, ställa ut, bränna eller något annat? Varför?

■ Mod

- Tid: 25 minuter
- Detta behövs:
 - Lera
 - Målfärg

Instruktioner:

- Ge varsin bit lera åt eleverna.
- Be dem göra en boll av leran.
- Be dem därefter göra en kropp av bollen. Berätta att de inte behöver tänka på slutresultatet. Be dem endast fokusera på att leran i slutet ska anta en form som ser ut som mod – mod kan se ut på vilket sätt som helst, så det är bara att göra något som känns bra för en själv.
- Då kroppen känns klar får de forma ett huvud till sitt mod – allt görs från samma lerklump, utan att ta den i bitar. Lerklumpen förändras alltså an efter.
- Då huvudet är klart ska man forma ett eller flera ben.
- Då alla delar är klara får man lägga sista handen vid arbetet.
- Gå en runda och be varje elev visa och berätta om hur deras mod ser ut i lera. På vilket sätt kunde den fungera som en styrkefigur för dig?
- Låt figurerna torka och måla dem därefter. Låt styrkefigurerna bli en påminnelse om modet, den goda och viktiga kraft som vi alla har inom oss.

Obs!

- Det viktiga i övningen är att händerna får arbeta utgående från känslan, att man inte planerar och genomför som i många andra uppgifter.

■ En sång som gör dig glad

- Tid: 20 minuter

Instruktioner:

- Eleverna får berätta vilken sång de valt och presentera den bit de tyckte var bäst eller viktigast i sången.
- Fundera tillsammans:
 - Varför var just de valda bitarna viktiga?
 - Vilka olika aspekter kan man uppskatta i musik? Till exempel melodi, ord, rytm, budskap, känslan musiken inger.
 - Hur kan man påverka humöret genom musik?

■ Hemlig vän

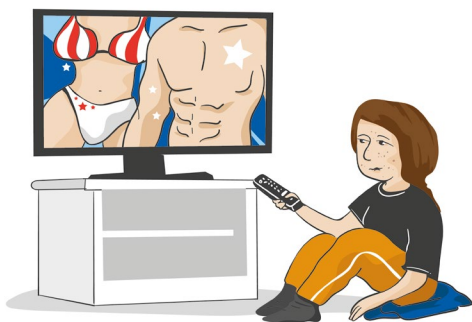
- Tid: 10 minuter

Instruktioner:

- Välj ut en hemlig vän åt var och en i klassen. Om eleverna är ojämna till antalet så kan en elev ha två hemliga vänner.
- Berätta att omtänksamhet gör att både man själv och andra mår bra, vi kommer att ha en uppgift där var och en får göra något gott för en annan elev. Det här kan man förstås göra när som helst för andra människor i ens närhet.
- Ni kommer att få en hemlig vän, som ni ska glädja på olika sätt under den kommande veckan.
- Man kan tänka ut olika saker som kunde göra den andra glad, exempelvis:
 - Lägga en lapp med uppmuntrande kommentarer eller positiv feedback i den andras pulpet.
 - Ge någon liten present, kanske en blomma du plockat eller en karamell.
 - Hjälpa med något praktiskt, som att bära grejor eller förklara en uppgift på lektionen.
 - Be kamraten komma med i en lek.
 - Ge beröm då hen gör något bra.
 - Ge uppmuntrande kommentarer då hen tar itu med något som känns svårt.
- Fundera tillsammans ut så många andra exempel ni kan komma på.
- Man får inte säga åt någon vem ens hemliga vän är.
- Dela ut lappar med namnet på den vän man ska göra glad, eller viska namnet i var och ens öra.
- I slutet av veckan kan ni gå igenom hur det kändes att ha någon att göra glad och någon som försöker göra en själv glad.

■ Sexualitet och media

75 minuter



Media påverkar starkt vår syn på sexualitet. I bland annat reklamer, artiklar, musik, musikvideor och filmer visas och förstärks ofta stereotypa bilder av kön, vad som är sextigt, vackert eller värdefullt. Ytlighet och konsumtion förs ofta fram som ett sätt att bli lyckad. Men media erbjuder också kunskap, nya synvinklar och möjlighet att lära sig känna igen och ifrågasätta stereotypa uppfattningar. Media möjliggör kontakt med andra på olika sätt, via sociala medier kan vi hitta

nya kommunikationsvägar och få kontakt med människor vi annars inte skulle möta. För att få goda relationer på nätet behöver vi prata med barn om hur man beter sig på nätet, vad man ska tänka på i kommunikationen och hur man ska gå till väga om man stöter på osakligt beteende. Vi vill också lära barnen att kunna ifrågasätta och se innehållet i media ur olika synvinklar.

Målet med lektionen

Eleverna lär sig om media och hur man kan ifrågasätta de stereotypa bilder av kön och sexualitet som ofta visas.

Före lektionen

Be eleverna att leta fram en viss sorts reklamer i tidningar och på nätet och ta med dem till skolan för genomgång. Reklamerna ska sälja produkter med hjälp av skönhet eller sexighet.

Ifall du inte använt Instagram tidigare, är det bra om du skapar ett konto (bestående eller temporärt) och går in och bekantar dig med det på förhand, eller ber om hjälp av en kollega som använder Instagram.

Du kan förbereda dig genom att läsa mer om sex i media här:

- Sex i media-material för medieföstran för unga: https://kavi.fi/sites/default/files/documents/seksiamediassa_sv.pdf
- Barn och media, en guide för uppfostrare: https://kavi.fi/sites/default/files/documents/barn_och_media.pdf

Mer info om åldersgränser hittar du här:

- Information om åldersgränserna: https://kavi.fi/sites/default/files/documents/esite_web.pdf

■ Vad betyder orden?

- Tid: 25 minuter
- Detta behövs:
 - Sex stycken pappersark
 - Pennor

Instruktioner:

- Skriv färdigt som rubrik på pappersarken, en rubrik per ark: media, sexighet i reklamer, kärlek, sexualitet, porr, sexuellt våld.
- Dela in eleverna i sex grupper. Ge ett av pappren till varje grupp.
- Be eleverna att skriva ner olika ord på pappret, ord som de associerar med rubriken. De får en minut på sig.
- Då tiden gått ropar du "Bryt!" och ber grupperna flytta sig medsols till följande papper. Där får de igen en minut på sig att skriva ner vad de associerar med ordet på pappret. Fortsätt på samma sätt till alla grupper haft vart och ett av de sex pappren och skrivit ner ord på dem.
- Samla in pappren och gå igenom ett papper åt gången.
 - Läs upp orden som grupperna skrivit och diskutera vad rubriken betyder och hur orden relaterar till den.
 - Fråga var de har lärt sig om de olika orden, varifrån de har fått den kunskap de besitter?
 - Fråga om de stött på fenomenen i media?
 - Fundera på vad som är viktigt för 11–12-åringar att veta om rubrikerna.
- Du kan avrunda genom att tala om hur media ofta porträtterar orden i rubrikerna på ett stereotypt sätt och att reflektera kring varför det kunde vara bra med en mer mångsidig bild.

- På **sid 82** finns definitioner och mer information om vad du kan lyfta fram kring de olika orden. Använd som bakgrundsinformation eller visa för klassen.

Obs!

- Också om eleverna skriver ”fula” ord får de läsas upp. Provokationer innehåller ofta en önskan om att få veta mer om saken, men många vågar inte ställa direkta frågor om sexrelaterade ämnen.
- Porr är något som många elever redan stött på, sin unga ålder till trots. Barn och unga vill ofta diskutera sex och porr med vuxna, men få vuxna är villiga att ta diskussioner om det. Diskussioner behövs för att barn alls ska kunna begripa vad de sett och få veta att porr inte speglar sex i verkligheten. Ta till exempel upp att det som visas är överdrivet med specialeffekter, utan känslor och kommunikation, kanske utfört av skådespelare. Våldet, som ofta ingår i porr, gillas i verkligheten av väldigt få människor.

■ Reklamer

- Tid: 25 minuter
- Detta behövs:
 - Veckotidningar
 - Internet för Youtube och liknande där det finns reklamer

Instruktioner:

- Dela in eleverna i smågrupper. Be att grupperna tittar på reklamerna de tagit med sig och funderar på följande saker:
 - Till vem tror ni reklamen riktar sig?
 - Vilka känslor vill reklamen väcka i tittaren?
 - Varför visas annat än bara produkten?
 - Hur framställs personen/personerna i reklamen? Finns det könsskillnader?
 - Hur se hen/de ut med tanke på kroppsform, klädstil och smink?
 - Poserar de? Har män och kvinnor liknande kroppsställning eller skiljer de sig åt?
 - Hittar ni stereotyper gällande kön, sexighet och skönhet?
 - Liknar personerna vanliga människor i samhället? Varför/varför inte?
 - Vilka slags människor syns inte i reklamerna? (ålder, kroppsform, funktionsnedsättning, klädstil med mera)
 - Hur påverkar reklamer oss?
- Diskutera i helklass vad grupperna kom fram till. Komplettera med dina egna tankar och observationer.

■ Åldersgränser på film, spel och tv

- Tid: 10 minuter
- Detta behövs:
 - Smarttelefoner, tabletter eller datorer för eleverna.

Instruktioner:

- Be eleverna söka reda på information på nätet om åldersgränser för film, spel eller tv.
- Be dem fundera på:
 - Varför finns det åldersgränser och varför är det viktigt att följa dem?
 - Vilken åldersgräns har din favoritfilm/spel/program?
 - Vilka åldersgränser har sociala medier (till exempel Instagram, Snapchat, Facebook, WhatsApp, Youtube)?
 - Varför tror du att de satt just den åldersgränsen?

■ Regler för sociala medier

- Tid: 15 minuter
- Detta behövs:
 - Ett papper där reglerna skrivs ner och därefter hängs upp (tejp/häftmassa) i klassrummet.

Instruktioner:

- Eleverna får parvis fundera ut hur man ska bete sig om man stöter på något skrämmande, elakt eller olämpligt innehåll på nätet.
- Gå igenom klassens kommentarer och enas därefter om regler för hur man ska gå till väga.
- Fundera därefter på hur man själv ska bete sig för att bidra ett positivt klimat där alla mår bra på nätet, och vilka regler ni kan skriva ner för det.

■ Sociala medier praktisk övning

- Tid 45 min + uppgifter och genomgång under flera dagar
- Detta behövs:
 - Internetförbindelse
 - Smarttelefon, tablett eller dator för eleverna

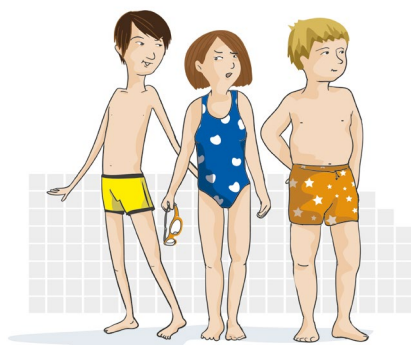
Instruktioner:

- Detta är en övning som strävar efter att lära eleverna att använda sociala medier på ett tryggt sätt och konkret lära sig att följa reglerna, bland annat gällande säkra lösenord och hurdan information och bilder som man får sprida.
- Ni skapar tillsammans ett Instagram-konto i ditt namn (eleverna är för unga för att få skapa ett i eget namn), och raderar det efter att övningen slutförts.
- Fråga hur många som använder någon form av sociala medier, och hur många föräldrar som vet om det? Fundera på hur det kommer sig att man använder sociala medier som barn trots de åldersgränser som finns (se tidigare övning om åldersgränser).

- Dela in eleverna i grupper på 3–4 personer och be dem söka reda på information om hur man skapar ett säkert lösenord (lätt att hitta genom att googla). Gå kort igenom det.
- Skapa kontot genom att gemensamt gå in på <https://www.instagram.com/> och fylla i uppgifterna. Klassen får tillsammans fundera ut ett lämpligt användarnamn och lösenord.
- Gå till inställningarna och välj Privat konto i Kontosekretess. Diskutera skillnaden mellan privat och offentligt konto och varför det är bra att välja privat.
- Välj gemensamt en profilbild och ladda upp den.
- Ta några foton, till exempel av ett tomt klassrum och av ett föremål i rummet. Publicera bilderna. Lägg en #hashtag på bilden med föremålet, beslut tillsammans vad hashtaggen får för namn. Avsikten är att se hur bilderna syns offentligt, oberoende av om kontot är har inställningen privat.
- Be elevernas föräldrar komma med i övningen genom att tillsammans skriva ett meddelande på datorn till dem som ni skriver ut. Berätta i meddelandet om övningen, åldersgränser och be de vuxna i familjen följa kontot och kommentera bilderna och texterna tillsammans med sitt barn. Barnet kan hjälpa den vuxna att skapa ett konto om det behövs, då hen redan varit med och gjort det en gång.
- Be eleverna ta meddelandet hem och returnera det med vårdnadshavarens underskrift.
- Låt eleverna ha samma grupp under hela övningen och bestäm vilken dag varje grupp ansvarar för att ta foton eller spela in videoklipp om skoldagen. Diskutera regler kring bilder (be alltid om tillåtelse för att fota/filma någon, hurtidana bilder är lämpliga/olämpliga kom ihåg baddräktsgelgn repetera på **sid 17**, när får man ta bilder och när inte, ingen får mobbas eller lämnas utanför, osakliga kommentarer förbjudna).
- Grupperna får en veckodag och en viss lektion och rast som de kort rapporterar om med bild och bildtext. Bilderna och texterna ges till läraren som publicerar dem på det gemensamma kontot.
- Då alla grupper har gjort sina uppgifter går ni gemensamt igenom hur allt fungerat. Vad har eleverna lärt sig, vad var nytt, lätt, svårt? Hur upplevde de övningen, hur kändes den? Var det ett trevligt, nyttigt, onödigt eller arbetsamt projekt?
- Be också om feedback av vårdnadshavarna, de kan till exempel skriva kommentarer på kontot. Berätta om vad du själv tänkt och tyckt.
- Som avslutning på övningen raderar ni gemensamt kontot. Även det är bra för eleverna att veta hur man gör.

■ Könsnormer och trakasserier

45 minuter



Att bli utsatt för tafsningar, kränkande kommentarer eller stirrande är obehagligt, men tyvärr vanligt också bland barn och unga. Eftersom många elever säger att de är osäkra på var gränserna går och ett kränkande beteende kan bortförklaras ibland genom till exempel hänvisningen ”pojkar är pojkar”, ökar vikten av att lyfta fram ämnet. Vi behöver tala om var gränserna går, hur det känns om man blir utsatt och vad man ska göra ifall någon kränker ens integritet. Att uppmärksamma normerna kring kön och hur man förväntas bete sig kan hjälpa att ifrågasätta skadliga sidor av det, som

att lättklädda flickor kan få höra att de får skylla sig själva ifall de blir utsatta eller missuppfattningen att pojkar inte blir utsatta för sexuella trakasserier.

Målet med lektionen

- Att lyfta fram vardagliga situationer då gränsoverskridningar sker och väcka tankar kring hur offer, förövare och andra upplever situationen. Repetera regler kring gränser och vad man ska göra om någon kränker dem.

■ Rollspel om trakasserier

- Tid: 20 minuter
- Detta behövs:
 - Texter. Skriv ut .
 - Utrymme att spela upp ett drama

Instruktioner:

- Berätta att ni dramatiserar två olika situationer och be om sju frivilliga elever som får spela upp rollerna.
- Alternativt kan du be eleverna läsa texten för sig själva.
- Påminn efteråt om baddrähtsmodellen på **sid 17** och att man oombett varken får röra, stirra eller kommentera de områden som baddräkten täcker.

Obs!

- Ifall du väljer att dramatisera övningen, är det viktigt att eleverna som ska spela upp rollerna är frivilliga och att situationen känns trygg. Påminn om att det är teater, att rollfigurerna inte har något att göra med skådespelarnas personligheter och åsikter.

Rollspel 1

Situation: Ett par pojkar sitter på rasten och kommenterar människor som går förbi.

Mika: Fäller kommentarer om de som går förbi.

Jakob: Gillar inte Mikas kommentarer, men vågar inte säga emot.

Ellen: Går förbi pojkarna och hoppas på att de inte ska skrika något åt henne.

Lo: Går tillsammans med Ellen.

Drama:

Mika: (Pekar på Ellen) Kolla vilken brud!

Jakob: Joo...

Mika: Snygga tissar!

Ellen: (Tittar på pojkarna och suckar.) Nå håh håh!

Lo: (Tittar bort och låtsas inte höra.)

Jakob: Vad är det med dig? Är du sur för att du har mens, va?!

Mika: Hej Lina Lingonvecka! Le nu ens lite åt oss...

Frågor till skådespelarna, som får svara utgående från vad de tror att deras rollfigurer skulle ha tänkt:

Ellen: Hur kändes kommentarerna för dig? Varför sa du inte något?

Lo: Hur kändes det för dig? Varför låtsades du inte höra? Varför stod du inte upp för Ellen och sa något åt Mika och Jakob?

Jakob: Tyckte du att Mikas kommentarer kändes bra? Om inte, varför sa du inte till?

Mika: Varför kommenterade du som du gjorde? Hur tror du det kändes för Ellen? Tycker du att du gjorde något fel?

Alla i klassen får fundera hur man kunde få ett bättre slut på situationen. Hur kunde det fortsätta? Vad kunde Ellen, Lo, Mika och Jakob göra eller säga till näst?

Ni kan välja att endast diskutera saken, eller spela upp en fortsättning på dramat. Fundera också hur det skulle gå om situationen var verklig, hur tror ni då att det skulle fortsätta?

Rollspel 2

Situation: Flickorna sitter och pratar med varandra på rasten. Henry går förbi dem på väg till omklädningsrummet.

Samira: Är bara ihop med idrottare. Hon är populär i skolan.

Milla: Samiras bästa vän, hon är alltid med på hennes påhitt.

Tina: Kompis med Milla och Samira, men tycker inte alltid att de har en trevlig stil.

Henry: Avskyr Samira för att hon alltid hånar, pikar och retar.

Samira: Vi går väl och tittar på korgbollsmatchen mellan skolorna idag?

Drama

Milla: Jo. Ska vi kolla på spelet eller på någon speciell typ på spelplan?

Samira: Både och. Spelarna är verkligen coola, skickliga och med stora muskler. (Fortsätter prata fast Henry går förbi.) Annat är det med killar som är som skrangliga flaggstänger, som faller omkull av en ynkelig vindpust. Patetiskt!!!

Tina: Samira, ids inte...

Samira: (med hög röst) En del killar är bara så fjolliga, vet ni...

Milla: Liksom homo, menar du?

Tina: (Tystnar och tittar på Henry med medlidande i blicken.)

Henry: Går i allt snabbare takt förbi flickorna, utan att säga ett ord.

Frågor till skådespelarna, som får svara utgående från vad de tror att deras rollfigurer skulle ha tänkt:

Henry: Hur kändes kommentarerna? Varför gick du förbi utan att säga något?

Tina: Tyckte du att kommentarerna var bra? Om inte, varför lade du dig inte i och stödde Henry?

Milla: Tycker du att Samira gjorde fel? Kände du att du måste hålla med henne för att ni är bästa kompisar?

Samira: Varför fällde du sådana kommentarer framför Henry? Hur tror du att han kände sig? Vad tror du att Tina tyckte?

Alla i klassen får fundera hur man kunde få ett bättre slut på situationen. Hur kunde det fortsätta? Vad kunde Samira, Tina, Milla och Henry göra eller säga till näst?

Ni kan välja att endast diskutera saken, eller spela upp en fortsättning på dramat. Fundera också hur det skulle gå om situationen var verklig, hur tror ni då att det skulle fortsätta?

Hur kändes det för klassen att se på dramat? Vilka känslor väcktes? Kunde situationen ha hänt på riktigt?

■ Repetition om gränser

- Tid: 10 minuter
- Detta behövs:
 - I lektionsplanen för årskurs 1–2 på **sid 16** finns kapitlet Trygghetsfostran, där du kan läsa mer.

Instruktioner:

- Repetera baddräktsmodellen.
 - Vilka ställen får ingen röra vid utan lov?
 - Gäller andra regler ifall ens pojk/flickvän, en förälder eller lärare vill röra en där?
 - Påpeka att samma sak gäller med inträngande blickar och kommentarer.
 - Man får inte heller filma eller fotografera dessa kroppsdelar, lika lite som man får sprida bilder som någon annan tagit och skickat åt en.
 - Beröring av andra kroppsdelar är heller inte okej om den som blir berörd inte vill eller gillar det.
- Repetera handlingsplan 1-2-3.
 - Vad ska man göra om någon ändå rör vid en på ett oönskat sätt, eller stirrar eller kommenterar?
 - Vem kan man prata med om det händer?
- Ta upp vikten av att fråga om det är okej innan du rör andra mer intimt – till exempel ”får jag ge dig en kram?”.

Obs!

- Viktigt att ta upp att det aldrig är ens eget fel ifall någon rör vid en på intima områden, stirrar eller kommenterar.
- Dumt nog så skäms många ändå och har svårt att berätta om det, men ju mer vi talar öppet om saken, desto lättare blir det för alla att både veta var gränserna går och att berätta om att man blivit utsatt.

■ Musikvideor

- Tid: 15 minuter
- Detta behövs:
 - Internetförbindelse
 - Tre musikvideor där både män och kvinnor finns med
 - Välj gärna tre låtar som är populära bland eleverna, du kan låta eleverna ge förslag
 - Alternativt kan ni välja bland följande låtar:
 - Robin Thicke - Blurred Lines ft. T.I., Pharrell (Official Music Video):
<https://www.youtube.com/watch?v=yyDUC1LUXSU>
 - Luis Fonsi – Despacito ft. Daddy Yankee
<https://www.youtube.com/watch?v=kJQP7kiw5Fk>
 - The Pussycat Dolls – Buttons ft. Snoop Dogg (Official Music Video)
<https://www.youtube.com/watch?v=VCLxJd1d84s>

Instruktioner:

- Visa utdrag ut videorna för klassen. Be eleverna fundera på hur männen/pojkarna och kvinnorna/flickorna framställs i videosnuttarna.
- Diskutera
 - Hade männen och kvinnorna liknande kläder eller skilde de sig åt?
 - Fanns det andra skillnader i utseendet?
 - Vem visade mer bar hud, om någon?
 - Rörde någondera eller båda könen sig sextigt eller för att visa sig snygga?
 - Vem hade en aktiv roll, vem en passiv?
 - Påminde personerna i videon om människor i din vardag? Vad var annorlunda och varför?
 - Varför framställs ofta män och kvinnor i så olika roller i musikvideor?
- Tala om att i verkligheten så är alla fina precis som de är. Man behöver inte vara sextig, klä sig utmanande, eller följa stereotypa bilder av hur pojkar och flickor förväntas vara – mångfald är tvärtom en rikedom. Det är viktigt att respektera alla för vem de är.

Tips på litteratur och sajter

■ För vuxna:

- Att undervisa om sexualitet och relationer. Olle Katz, Viktoria Bengtsdotter Katz, Olof Franck och Anita Wallin. 2014.
- Etiska riktlinjer för sexualupplysare. Susanna Ruuhilahti och Suss Åhman. NACS. 2016.
<https://www.folkhalsan.fi/barn/professionella/sexuell-halsa/>
- Sex och samlevnad i skolan. Love Nordenmark. 2011.
- Sex och samlevnad. Perspektiv på undervisning. Åse Röthing och Stine Helena Bang Svendsen. 2011.
- Sexualiteten steg för steg. Raisa Cacciatore och Erja Kortenieni-Poikela. 2015.
- WHO:s och BZgA:s Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists.
<https://whocc.bioeg.de/en/publications/standards-for-sexuality-education/>
- World Association for Sexual Health (WAS) sexuella rättigheter
https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/

■ För barn:

- Lilla snippaboken. Dan Höjer. 2004.
- Lilla snoppboken. Dan Höjer. 2004.
- Malins mamma gifter sig med Lisa. Annette Lundborg och Mimmi Tollerup-Grkovic. 1999.
- På tal om sex. En bok om kroppen, att bli vuxen, känslor och sex. Robie E. Harris. 2001.
- Stora boken om kropp och knopp. Allt om kroppen, känslor och puberteten. Red. Lukas Björkman. 2018
- Så blev jag till. Katerina Janouch. 2004.
- Världens viktigaste bok. Nathalie Simonsson. 2012.
- Värsta bästa nätet: bli säker och trygg på sociala medier, i chattar och spel. Maria Dufva. 2018.

■ Sajter och tv-program för barn:

På svenska

- Veta mix; Kroppen, snoppen och snippan i en serie om puberteten.
<https://svenska.yle.fi/artikel/2016/11/03/kroppen-snoppen-och-snippan-i-en-serie-om-puberteten> Ca 5 min filmsnuttar om
 - Hormoner
 - Tillväxt
 - Kroppshår
 - Svett och finnar
 - Snippan
 - Snoppen
 - Sex
- Informativ sajt om bland annat kropp och knopp för barn i de lägre grundskoleklasserna.
<http://kpwebben.se/category/kropp-och-knopp/>
- Avsnitt på Yle Arenan om kropp, snopp och snippa:
<https://arenan.yle.fi/1-3698208>
- Sjukvårdsupplysningen i Sverige om kroppens utveckling i puberteten:
<https://www.1177.se/barn--gravid/sa-vaxer-och-utvecklas-barn/kroppen/sa-utvecklas-kroppen-under-puberteten/>
- Om puberteten och vad som händer i kroppen på Umo:
<https://www.umo.se/kroppen/puberteten/att-komma-i-puberteten/>
- Sjukvårdsupplysningen i Sverige om mens:
<https://www.1177.se/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/mens/>
- Mångsidigt om mens för unga på Umo:
<https://www.umo.se/kroppen/mens/>
- Mångsidigt om penisen, utlösning m.m. på Umo:
<https://www.umo.se/kroppen/penisen-och-pungen/>
- Mångsidigt om utlösning på Umo:
<https://www.umo.se/kroppen/penisen-och-pungen/sperma/>
- Om utlösning på Decibel:
<https://www.decibel.fi/information/kropp/killens-underliv/utlosning>

■ Sajter och tv-program för vuxna:

- Ordlista som förklarar olika ord relaterade till sexualitet, speciellt sådana om sexuella och könsminoriteter (HBTIQA+):
https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/ordlista_okej.pdf
- Folkhälsans sida om barn och sexualitet, bland annat miniföreläsningar om hur tala om sexualitet med barn:
<https://www.folkhalsan.fi/barn/professionella/sexuell-halsa/>
- Svenska RFSL:s sajt om sexuella och könsminoriteter: <https://www.rfsl.se>
- Svenska RFSU har mängder med information om sexualitet: <https://www.rfsu.se/>
- RFSU:s sajt för pedagoger om sexualundervisning: <https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/metodbanken/>

■ Böcker på finska

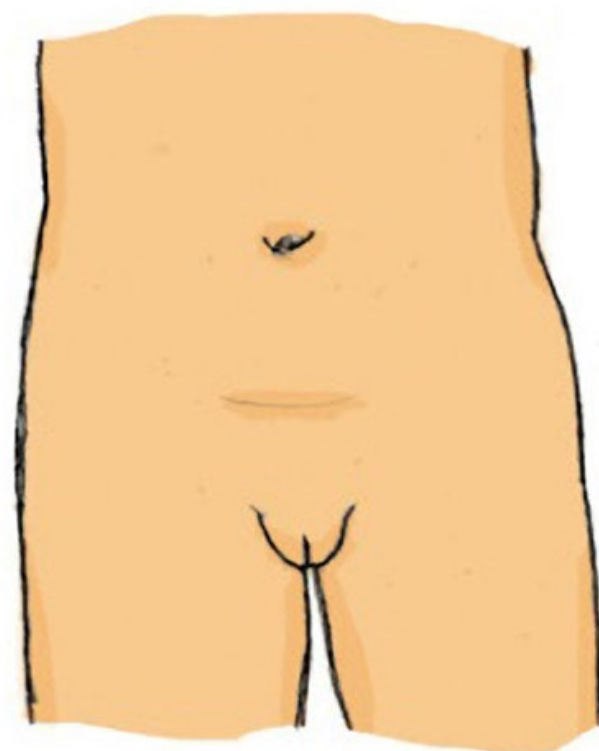
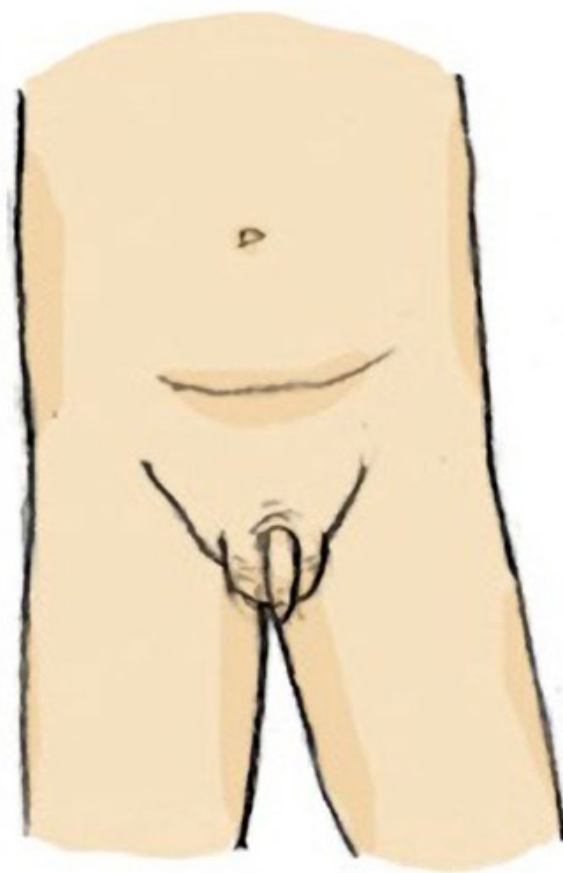
För vuxna:

- Keho on leikki. Susanne Ingman-Friberg och Raisa Cacciatore. 2016.
- Seksiä vaatteet päällä. Katriina Bildjuschkin och Susanna Ruuhilahti. 2008.
- Selkee! Katriina Bildjuschkin och Susanna Ruuhilahti (red.). 2010.

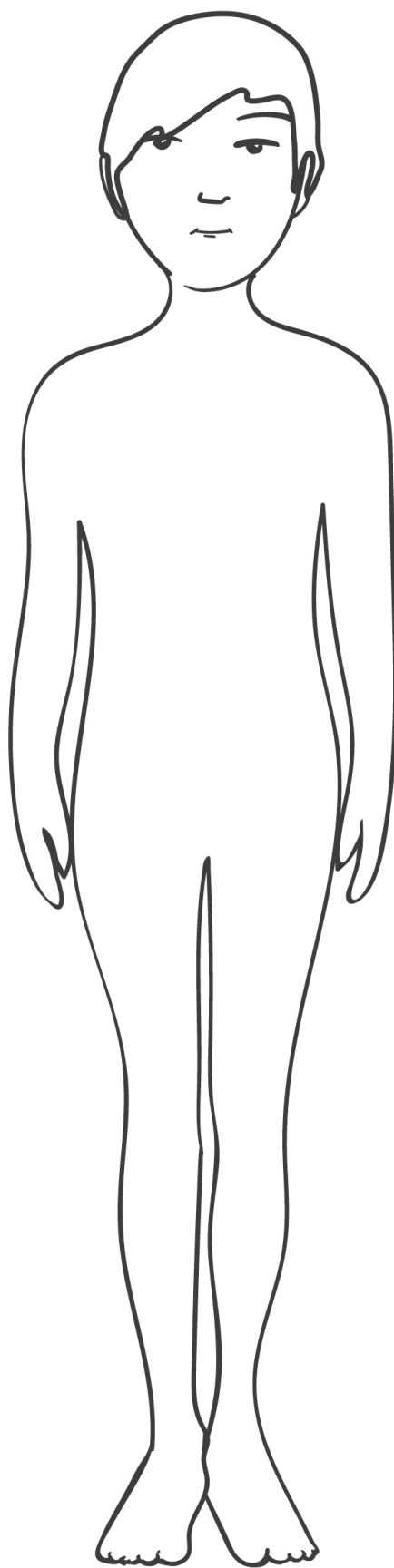
För barn, på finska:

- Eläköön elämä. Babette Cole. 2006.
- Ikioma perheeni. Tittamari Marttinen. 2015.
- Kertomus elämästä. Babette Cole. 1996.
- Kun äiti muni. Babette Cole. 1993.
- Lohikäärme, jolla oli keltaiset varpaat. Kuura Autere. 2018.
- Mistä on pienet vauvat tehty. Katerina Janouch. 2004.
- Onnikujan kaverukset ja pomppiva massu. Maaret Kallio ja Susanna Ruuhilahti. 2015.
- Onnikujan kaverukset ja suuri PRÖÖT! Maaret Kallio ja Susanna Ruuhilahti. 2015.
- Onnikujan kaverukset ja uusi poika. Maaret Kallio ja Susanna Ruuhilahti. 2015.
- Prinsessa Hoksnoikka rikkoo sääntöjä. Babette Cole. 2010.
- Prinssi Tuhkis. Babette Cole. 1987.
- Tosirakkaus. Babette Cole. 2001.

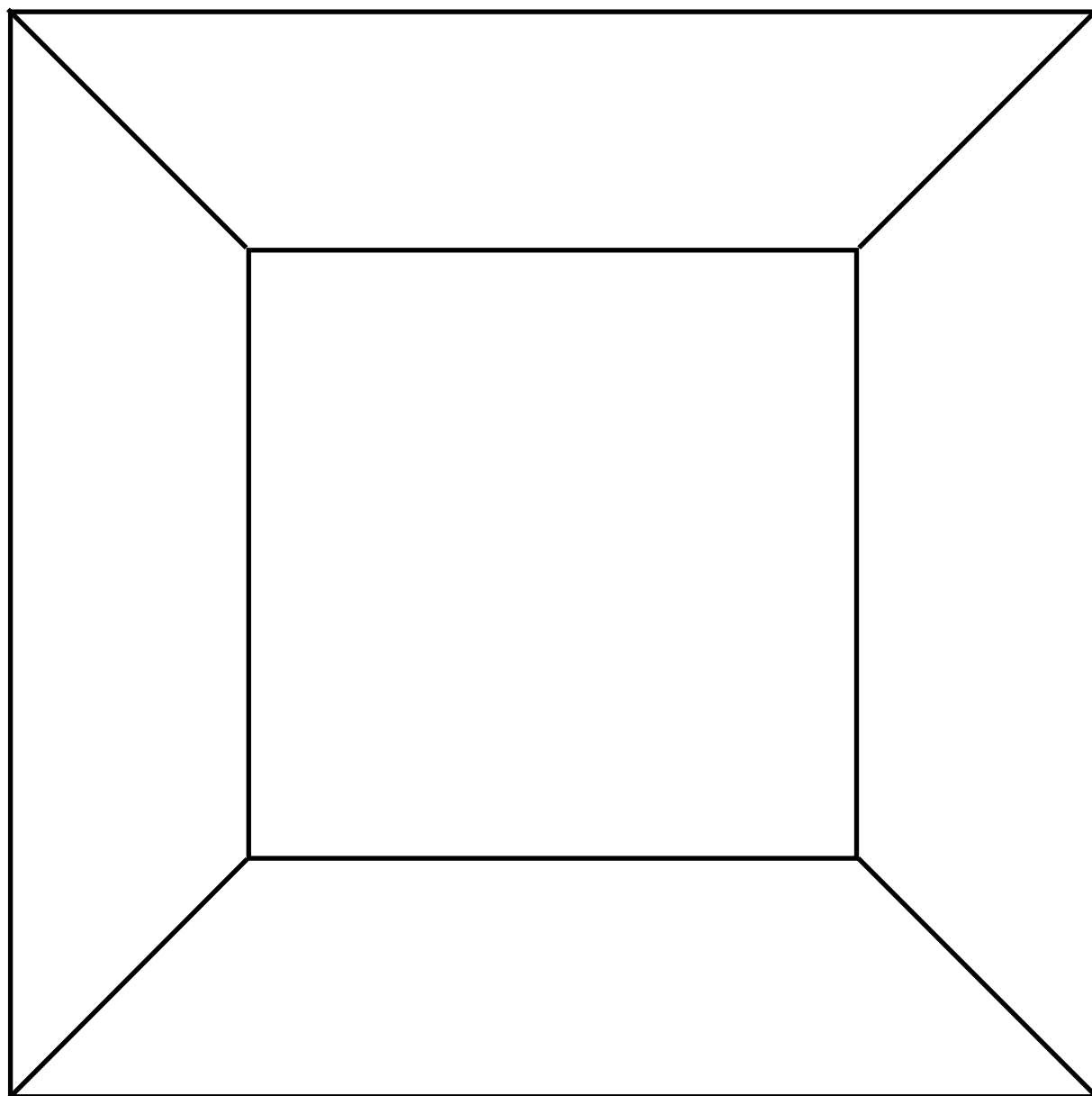
■ Snippan och snoppen – för uppgiften på sid 12



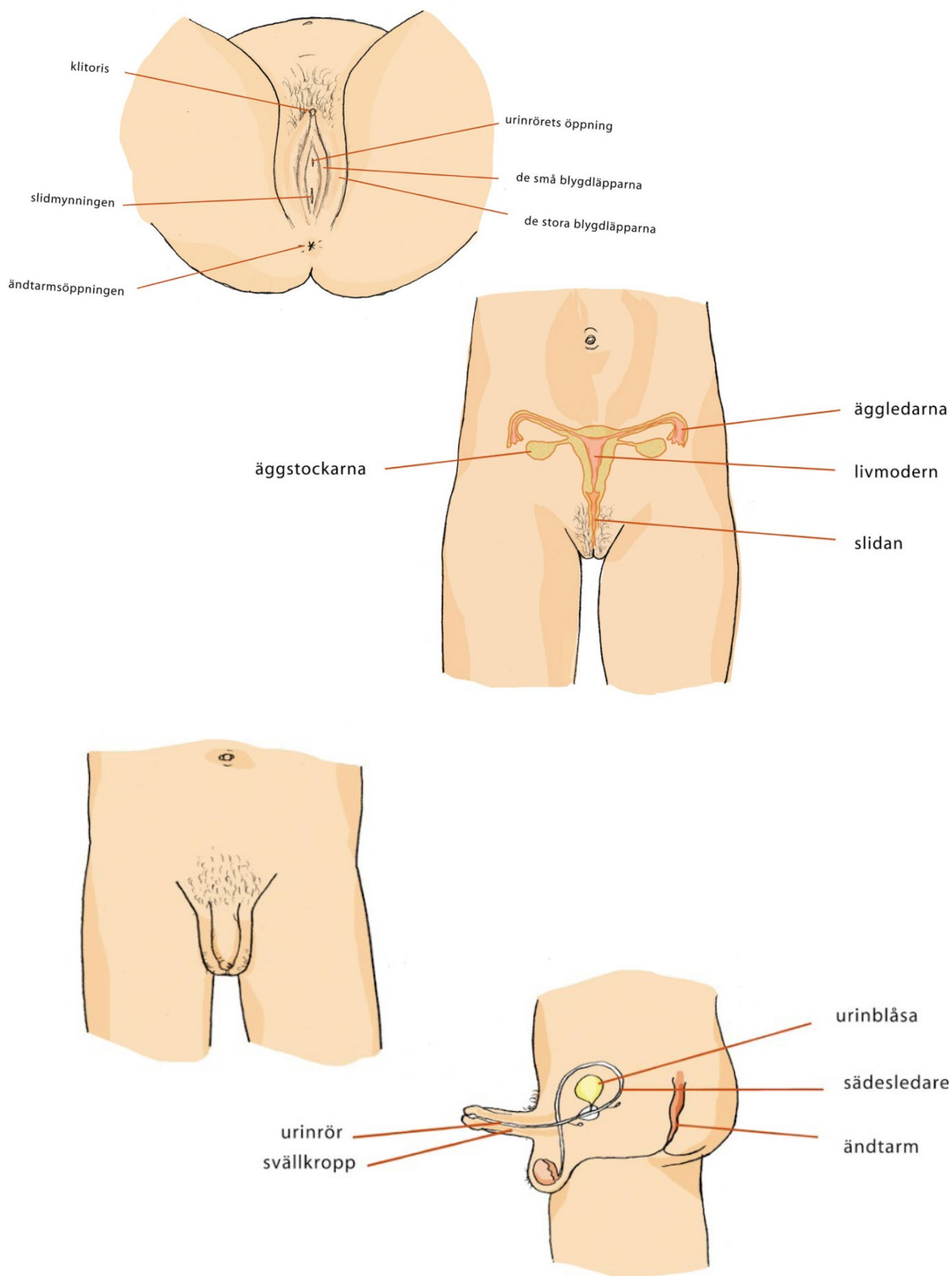
■ Teckna och diskutera var man får röra dig – för uppgiften på sid 17



■ Vi är både lika och olika – för uppgiften på sid 31



■ Utseende och funktion – för uppgiften på sid 46



■ Dra streck till rätt ord – för uppgiften på sid 47

Slidans sätt att hållas ren. Då den börjar i puberteten märker flickor att de får vit- eller gulaktiga fläckar i trosorna.	Klitoris
Den känsligaste delen av snoppen.	Snippa
Finns i pungen. Där börjar spermier tillverkas då han blir könsmogen.	Utlösning
Den känsligaste delen av snippan.	Testikel
En del av snippan, där en baby kan växa då man blivit stor/könsmogen/vuxen.	Ollon
Det börjar komma blod från snippan, som ett tecken på att hon är könsmogen.	Vitflytning
Det börjar komma en till två teskedar vätska från snoppen, som ett tecken på att han är könsmogen.	Mens
Kan kallas för murva, pimssa, snäcka, fjosa, muff, eller blomma.	Snopp
Kan kallas för lilleman, pick, Petter-Niklas, manslem, snorre eller snabel.	Livmoder

■ Orddefinitioner

MEDIA

Allmänt ord för massmedia, som TV, TV på nätet, radio, tidningar, reklamer, utskick, mejl, sociala medier, filmer, bilder, internet med mera.

SEXIGHET I REKLAMER

- Vissa saker uppfattas som sexiga – olika i olika kulturer och tider
- Samma skönhetsideal visas om och om igen
- Kan göra att man känner press på att se ut på ett visst sätt
- Kan göra att man får en väldigt smal bild av vad som är sexigt
- Skapar stereotypa bilder av hurdana män och kvinnor är och förväntas vara
- För tillfället ses det här som sexigt i vårt samhälle: ungdom, slankhet, kurvor, stora bröst hos kvinnor, muskler hos män, tajta kläder, korta kjolar, högklackade skor, att underkläder av kända klädmärken skymtar fram under linningen, vissa dofter, hårstilar och så vidare

KÄRLEK

Finns i många olika former:

- Romantisk kärlek
- Kärlek mellan vänner
- Föräldrarna kärlek till sina barn och tvärtom
- Kärlek till fosterlandet, konsten, djur eller en hobby
- Kärlek till sin nästa
- Kärlek till familjen och släkten
- Agape – att älska människor oförbehållsamt, eller kärlek till eller från Gud
- Att älska sig själv

SEXUALITET

En viktig del av att vara människa, finns med oss precis hela livet. Till sexualiteten hör bland annat:

- kön och könsidentitet (att definiera sig som pojke, flicka eller något annat)
- könsroller (hurdan man är som pojke/flicka/annat kön, till exempel egenskaper, utseende, intressen, beteende)
- sexuell läggning: homo-, bi-, hetero- och asexuell, (vem man blir kär i: pojkar/flickor/alla/ingen)
- kärlek och förhållanden
- behovet av ömhet, närhet och kroppskontakt
- sex och att få barn

PORR

- Bilder, texter och filmer om sex som är gjorda som underhållning för vuxna.
- Porr är endast tillåtet för vuxna (över 18 år).
- Det är som fotade/filmade fantasier och visar inte alls hur sex är på riktigt. Porr är överdrivet och visar ofta sådant som människor i verkligheten inte alls skulle gilla eller må bra av.
- Porr kan kännas skrämmande, obehagligt, spännande eller upphetsande att stöta på.
- Speciellt om det väcker starka känslor. eller om man fått ångest av att stöta på porr, är det bra att prata om det med en vuxen som man litar på. Det kan hjälpa en att förstå det man sett, lugna ner en och göra att man mår bättre.

SEXUELLT VÅLD

- Röra någon eller tvinga hen att röra vid en på de områden som en baddräkt täcker.
- Fota eller filma de områdena utan lov, och att utan lov sprida sådana bilder.
- Bli tvingad eller pressad till, eller tvinga eller pressa någon, att ha någon form av sex.
- Att tvinga eller pressa någon till sex eller nakenbilder (även webbkamera) genom hot eller utpressning.
- Att ha sex med barn, även att locka ett barn att gå med på det. Skyddsåldern på 16 år anger att vuxna inte får ha sex med barn som är yngre än så.

■ Rollspel om trakasseri

Rollspel 1

Situation: Ett par pojkar sitter på rasten och kommenterar människor som går förbi.

Mika: Fäller kommentarer om de som går förbi.

Jakob: Gillar inte Mikas kommentarer, men vågar inte säga emot.

Ellen: Går förbi pojkarna och hoppas på att de inte ska skrika något åt henne.

Lo: Går tillsammans med Ellen.

Drama:

Mika: (Pekar på Ellen) Kolla vilken brud!

Jakob: Joo...

Mika: Snygga tissar!

Ellen: (Tittar på pojkarna och suckar.) Nå håh håh!

Lo: (Tittar bort och låtsas inte höra.)

Jakob: Vad är det med dig? Är du sur för att du har mens, va?!

Mika: Hej Lina Lingonvecka! Le nu ens lite åt oss...

Frågor till skådespelarna, som får svara utgående från vad de tror att deras rollfigurer skulle ha tänkt:

Ellen: Hur kändes kommentarerna för dig? Varför sa du inte något?

Lo: Hur kändes det för dig? Varför låtsades du inte höra? Varför stod du inte upp för Ellen och sa något åt Mika och Jakob?

Jakob: Tyckte du att Mikas kommentarer kändes bra? Om inte, varför sa du inte till?

Mika: Varför kommenterade du som du gjorde? Hur tror du det kändes för Ellen? Tycker du att du gjorde något fel?

Alla i klassen får fundera hur man kunde få ett bättre slut på situationen. Hur kunde det fortsätta? Vad kunde Ellen, Lo, Mika och Jakob göra eller säga till näst?

Ni kan välja att endast diskutera saken, eller spela upp en fortsättning på dramat. Fundera också hur det skulle gå om situationen var verklig, hur tror ni då att det skulle fortsätta?

Rollspel 2

Situation: Flickorna sitter och pratar med varandra på rasten. Henry går förbi dem på väg till omklädningsrummet.

Samira: Är bara ihop med idrottare. Hon är populär i skolan.

Milla: Samiras bästa vän, hon är alltid med på hennes påhitt.

Tina: Kompis med Milla och Samira, men tycker inte alltid att de har en trevlig stil.

Henry: Avskyr Samira för att hon alltid hånar, pikar och retar.

Samira: Vi går väl och tittar på korgbollsmatchen mellan skolorna idag?

Drama

Milla: Jo. Ska vi kolla på spelet eller på någon speciell typ på spelplan?

Samira: Både och. Spelarna är verkligen coola, skickliga och med stora muskler. (Fortsätter prata fast Henry går förbi.) Annat är det med killar som är som skrangliga flaggstänger, som faller omkull av en ynkelig vindpust. Patetiskt!!!

Tina: Samira, ids inte...

Samira: (med hög röst) En del killar är bara så fjolliga, vet ni...

Milla: Liksom homo, menar du?

Tina: (Tystnar och tittar på Henry med medlidande i blicken.)

Henry: Går i allt snabbare takt förbi flickorna, utan att säga ett ord.

Frågor till skådespelarna, som får svara utgående från vad de tror att deras rollfigurer skulle ha tänkt:

Henry: Hur kändes kommentarerna? Varför gick du förbi utan att säga något?

Tina: Tyckte du att kommentarerna var bra? Om inte, varför lade du dig inte i och stödde Henry?

Milla: Tycker du att Samira gjorde fel? Kände du att du måste hålla med henne för att ni är bästa kompisar?

Samira: Varför fällde du sådana kommentarer framför Henry? Hur tror du att han kände sig? Vad tror du att Tina tyckte?

Alla i klassen får fundera hur man kunde få ett bättre slut på situationen. Hur kunde det fortsätta? Vad kunde Samira, Tina, Milla och Henry göra eller säga till näst?

Ni kan välja att endast diskutera saken, eller spela upp en fortsättning på dramat. Fundera också hur det skulle gå om situationen var verklig, hur tror ni då att det skulle fortsätta?

Hur kändes det för klassen att se på dramat? Vilka känslor väcktes? Kunde situationen ha hänt på riktigt?

■ Vad betyder orden? – för uppgiften på sid 66

Ha roligt	Ställa krav	Press	Ilksa
Snällhet	Avund	Svartsjuka	Uppmärksamhet
Prata med varandra	Uppmuntran	Prata om allt	Glädje
Aggressivitet	Våld	Trygghet	Närhet
Ömhet	Kärlek	Gräl	Uppskattning
Humor	Skratt	Respekt	Bestämma över den andra
Osäkerhet	Artighet	Tålamod	Gemenskap
Vänskap	Vänlighet	Beröring	Att slå
Båda får bestämma	Umgås endast med varandra	Ärlighet	Hålla handen
Kramar	Kyssar	Sex	Längtan
Irritation	Rädsla	Träffas varje dag	Elakhet

Snippelisnopp