

KYNNLÍF



Kynfræðsla
fyrir ungt fólk

KENNSLULEIÐBEININGAR

© 2006 Ásdís Olsen
Ritstjórn: Aldís Yngvadóttir og
Hafdís Finnbogadóttir
Umbrot og hönnun: Námsgagnastofnun
Vefútgáfa


Námsgagnastofnun 2006
7495

Kynlíf – kennsluleiðbeiningar

Með kveðju frá höfundu

Loksins, loksins segi ég nú þegar ég sé fyrir endann á þessu verkefni sem hefur verið í smíðum í þrjú ár, en á sér þó mun lengri sögu, eða allt frá árinu 1988 þegar ég vann lokaritgerð mína í Kennaraháskólanum, en hún hét *Ný sýn í kynfræðslu*. Ég var þá þegar mjög upptekin af líðan nemenda og hvernig vinna mætti á uppbyggilegan hátt með félags- og tilfinningaþroska þeirra.

Síðan þá hefur fjölgreindakenningin orðið alkunn og lífsleiknin fengið byr undir báða vængi. Ég er líka sannfærðari en nokkru sinni fyrr um að persónuþroskinn sé grunnurinn að hæfni okkar og hamingju og langbesta forvörnin gegn sjálfseyðandi hegðun og óábyrgu kynlífi. Ég hef einnig þá trú að sannleikurinn geri okkur frjáls og bæling, þöggun og skömm séu engum til góðs.

Þetta námsefni byggist á þessum grunnviðhorfum mínum og er mér mikið hjartans mál. Það má til sanns vegar færa að allt nám mitt og reynsla hafi miðað að þessu marki. Ég er því bæði glöð og stolt yfir að koma þessu verkefni loksins í höfn og vona svo innilega að það eigi eftir að koma nemendum að gagni.

Ég vil svo þakka þeim fjölmörgu sem hafa komið að þessari vinnu með mér. Erlu Kristjánsdóttur lektor við KHÍ sem leiddi mig á vit lífsleikninnar, eiginmanni mínum Karli Ágústi Úlfssyni fyrir endalaus þolinmæði og margar góðar hugmyndir, Önnu Pálínu Árnadóttur vinkonu minni, sem lagði með mér grunninn að þessu verkefni í Kennaraháskólanum á sínum tíma, ritstjórunum, Aldísi Yngvadóttur og Hafdísi Finnbogadóttur fyrir þrautseigju og kjark, og að síðustu vil ég þakka dætrum mínum fjórum, sem hafa kennt mér meira í lífsleikni en margir þykkir doðrantar.

Með kveðju, Ásdís Olsen

Um námsefnið

Námsefnið *Kynlíf* fjallar um kynþroskann og kynlíf. Í efninu er lögð áhersla á félagslega og tilfinningalega þætti en jafnframt fjallað um líffræðilegar hliðar kynþroskans. Notast er við aðferðir „skemmtimenntar“ (edutainment) þar sem menning og miðlar markhópsins eru notaðir til að koma efninu til skila.

Námsefnið hefur fengið nafnið *Kynlíf* sem vísar til hinnar víðu merkingar orðsins sem hefur rutt sér til rúms undanfarin ár meðal kynfræðinga og samræmist notkun hugtaksins „sexuality“ á ensku.

Hugtakið kynlíf (sexuality) hefur verið skilgreint sem það líf sem við lifum sem kynverur. Í því felst hvaða augum við lítum á okkur sjálf sem konu eða karl, afstöðu okkar til kynlífsmála, hvernig við hegðum okkur sem kynverur og komum fram við aðra.

Samkvæmt skilgreiningu bandarísku kynfræðslusamtakanna SIECUS (*Sexuality Information and Education Council of the United States*) segir svo um hugtakið kynlíf (sexuality): Kynlíf felur í sér þekkingu, viðhorf, gildismat og hegðun einstaklingsins. Það nær til starfsemi kynfæra (svo sem kynsvörunar), sjálfsvitundar (identity), kynhneigðar, kynhlutverka og persónuleika, hugsana, tilfinninga og sambanda. Siðferðislegir, trúarlegir og menningarlegir þættir hafa áhrif á það hvernig einstaklingurinn tjáir sig og hegðar sér sem kynvera.

Lýsing

Efnið samanstendur af:

- Nemendahefti – það er unglingatímarit sem heitir *Kynlíf*
- Fræðslumynd í sex hlutum sem heitir *Forfallakennarinn*
- Kennsluleiðbeiningum á vef
- Foreldraefni á vef

Tímaritið *Kynlíf* er bæði litríkt og skemmtilegt og er gefið út í tveimur útgáfum, einni fyrir stelpur og annarri fyrir stráka. Mælt er með því að nemendur fái heftið til eignar til að geta skráð í það jafnóðum og til að fletta upp í síðar. Innihald beggja hefta er það sama en munurinn liggur í ólíkum kápum og ávarpi í karlkyni og kvenkyni. Tímaritið er uppfyllt af fróðleik og sögum og býður upp á mikla sjálfsskoðun og vangaveltur um hugmyndir og viðhorf. Í fræðslumyndinni er forfallakennarinn kynntur til sögunnar. Hann fer á kostum í umfjöllun sinni um kynþroskann og kynlífið. Forfallakennarinn leggur góðan grunn að hverju umfjöllunarefni og leiðir þannig vinnuna. Myndin er í sex hlutum og nýtist sem eins konar innlög fyrir hvern efnisflokk.

Sex hlutar myndarinnar

1. hluti – kynþroskinn
2. hluti – stelpur verða konur
3. hluti – strákar verða karlar
4. hluti – sjálfsmýndin
5. hluti – samskipti
6. hluti – kynlíf

Fræðslumyndin er gefin út á DVD geisladiski en skólar geta einnig nálgast hana raf-rænt á kynfræðsluvef Námsgagnastofnunar, www.nams.is. Þar er einnig að finna efni ætlað foreldrum.

Efnistöð og áherslur

Í efninu er rík áhersla lögð á sjálfþekkingu og sjálfásbyrgð og er markvisst reynt að gera unglingsinn meðvitaðan um sjálfan sig, um líðan sína og vilja, hugsun og gildismat, ótta og óryggi, hegðun og viðbrögð. Samkvæmt hugmyndafræði lífsleikninnar eru slík tengsl við eigin tilfinningar og huga liður í forvörnum gegn óæskilegri hegðun. Með jákvæða sjálfsmýnd og heilbriggt gildismat verður auðveldara fyrir einstaklinginn að standa með sjálfum sér og fylgja eigin sannfæringu. Þá er minni hættu á að unglingsurinn láti undan (hóp)þrýstingi og taki þátt í óæskilegum kynlífsathöfnum.

Markmið

Eitt meginmarkmið með efninu er að skapa jákvæða sjálfsmynd og stuðla að kynheilbrigði. Því er ætlað að vera mótvægi gegn skilaboðum markaðarins og þeim öflum sem ala á óánægju og neikvæðri sjálfsmynd. Varpað er ljósi á það skrumskælda kynlíf sem gjarnan birtist unglíngunum allt um kring og vakin athygli á muninum á raunverulegu kynlífi og kynlífi eins og það birtist í leiknu efni.

Hvað er kynheilbrigði (*sexual health*)? Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni merkir kynheilbrigði að líkamlegir, tilfinningalegir, vitsmunalegir og félagslegir þættir kynverunnar vinni saman á þann hátt að vera gefandi og styrkjandi fyrir persónuleikann, samskipti og ást (SIECUS, 1999).

Jákvæð afstaða

Í efninu er lagt upp úr jákvæðri afstöðu til líkamans og til kynlífs. Fjallað er um kynþroskann sem spennandi og skemmtilegt tímabil og að átök og vanlíðan séu til marks um þroska og vöxt. Lögð er rík áhersla á jákvæða líkamsvitund og tengsl við líkamann.

Hugtakanotkun – orðaval

Unnið er markvisst að því að stuðla að sátt unglingsins við kynfæri sín og reynt að afstýra því að heiti kynfæranna séu tengd við skömm eða ljótleika. Hér hef ég valið að nota orðið **píka**, sem er ágætlega hliðstætt orðinu **typpi**, og nú freista ég þess að það heiti nái að festa sig í sessi á jákvæðan hátt.

Námsefni fyrir unga unglínga

Unglingar þroskast mishratt og því getur verið erfitt að hitta á rétta tímann fyrir kynfræðslu. Námsefnið *Kynlíf* getur þó gagnast börnum og unglíngum á mismunandi hátt eftir þroska þeirra og engin hætta er á að það valdi skaða. Efnið mun eflaust vekja áhuga flestra nemenda á þessum aldri þar sem þeir eru að takast á við kynþroskann og það sem honum fylgir. Æskilegt er að nemendahópurinn hafi náð að kynnast og ákveðið traust hafi myndast áður en hann fer að fást við efnið. Mælt er með notkun efnisins í 8. bekk eða svo fljótt sem hópurinn telst tilbúinn til að fjalla um efnið.

Ásdís Olsen er með B.Ed-gráðu frá Kennaraháskóla Íslands og M.A.-gráðu frá Ohio University þar sem hún lagði stund á námsefnisgerð. Hún starfar nú sem aðjúnkt við Kennaraháskóla Íslands og kennir lífsleikni og kynjafræði. Meðal útgefina verka Ásdísar má nefna unglíngapættina *Ó* sem sýndir voru í Ríkissjónvarpinu um árabil og fjölluðu að stórum hluta um kynlíf. Einnig hefur hún samið námsefni í lífsleikni ásamt Karli Ágústi Úlfssyni rithöfundum sem heitir *Ég er bara ég* og miðlar tilfinningaleikni og umburðarlyndi og *Kynlega klippt og skorið* sem fjallar um félagsmótun kynjanna á gamansaman hátt.

Skipulag kennslu

Í flestum skólum er nokkrum tíma varið til kynfræðslu á unglingsstigi. Ef tími er mjög knappur er hægt að fara hratt yfir sögu. Þá mætti t.d. sýna alla hluta fræðslumyndarinnar í einu (55 mínútur) og afhenda síðan nemendum tímaritið *Kynlíf* til eignar og einkanota. Með því móti fengju nemendur miklar og góðar upplýsingar um kynþroskann og kynlíf. Einnig gefur nemendaheftið möguleika á sjálfsskoðun og að íhuga gildi og viðhorf.

Ítarleg umfjöllun og vinna með nemendum veitir dýrmætt tækifæri til að styrkja þá á þessum viðkvæma aldri og opna fyrir uppbyggilega umræðu í félagahópnum.

Tillaga að vinnu með efnið

- Gerið ráð fyrir sjö vinnulotum – helst 60 til 80 mínútum í hvert skipti.
- Í fyrstu vinnulotu kynnið þið námsefnið og vinnubrögðin og undirbúið nemendahópinn fyrir þá vinnu sem fram á að fara.
- Í næstu sex vinnulotum er fengist við efnisflokkana sex sem myndbandið og nemendaheftið *Kynlíf* byggjast á.
- Miðað er við að fyrir hverja vinnulotu hafi nemendur lesið viðkomandi efni nemendaheftis.

Framkvæmd

- Eitt mikilvægasta atriðið í vinnubrögðunum er að mynda tengslabandalög nemenda sem ætlað er að vera eins konar stuðningsnet þar sem trúnaður ríkir (sjá nánar um tengslabandalög).
- Annað markvert eru gulu límmiðarnir sem nemendur vinna með, sem gerir kennaranum kleift að staðsetja nemendur í umræðunni og fá fram hugleiðingar þeirra.

Tengslabandalög

Kennarinn skiptir nemendum í 4 til 5 manna hópa eftir þeim leiðum sem þykja henta. Æskilegt er að kennarinn sé búinn að leggja línurnar svo enginn verði útundan. Hóparnir mynda eins konar vinahópa sem starfa saman allan tímann og er markmiðið að þar ríki trúnaður og virðing. Nemendur setja sér vinnureglur og útbúa samning sem þeir skrifa undir og kennarinn samþykkir. Nemendur útbúa kynningaplakat af hópnum – gefa bandalaginu nafn og merkingu (málshátt eða slagorð) og setja inn myndir af hópnum.

Kynin aðskilin og saman

Efnið sem unnið er með er alveg það sama fyrir bæði kynin, enda eðlilegt að þekkja kynfæri, kynlíf og líkamsstarfsemi hins kynsins. Eindregið er mælt með því að kynin fái að vera aðskilin að einhverju leyti í þessari vinnu. Gert er ráð fyrir því að í stelpu- og stráka- hlutanum séu kynin aðskilin og fái tíma fyrir sín mál (sjá lýsingu á vinnulotu 3 og 4).

Lýsing á vinnulotu: (Vinnulotur 3 og 4 eru öðruvísi uppbyggðar.)

Stutt upprifjun og samantekt (3–5 mín.)

Kennari nefnir helstu niðurstöður úr síðustu kennslustund. Hugsanlega er þörf á að leggja inn nýjar upplýsingar um eitthvað sem ekki lá ljóst fyrir í tímanum á undan. Kennari spyr nemendur hvort eitthvað sé óljóst – hvort þeir séu tilbúnir að halda áfram.

Kynning á viðfangsefni dagsins – spurningar á límmiða (5 mín.)

Kennarinn kynnir viðfangsefni dagsins og nemendur skrifa á einn til tvo gula límmiða hugleiðingar sínar samkvæmt frekari fyrirmælum kennara, t.d. spurningar sem vakna eða orð og hugtök í tengslum við efnið. Tilgangurinn er að afla upplýsinga um hvar nemendur eru staddir í umræðunni og fá fram hugmyndir þeirra um viðfangsefnið.

Myndbandið sýnt (8–12 mín.)

Einn hluti myndbandsins er sýndur. Þar mætir forfallakennarinn á skjáinn og fjallar um viðfangsefni dagsins.

Umræða og svör við límmiðaspurningum (10 mín.)

Kennarinn fer yfir þau atriði sem þarf að ræða samkvæmt gulu miðunum. Æskilegt er að spurningum sé varpað til hópsins svo sjónarmið nemenda komi fram í umræðunni.

Hópvinna (20 mín.)

Nemendur fara í hópa. Kennarinn kynnir umræðuna eða verkefnið. Nemendur fjalla um viðfangsefnið, taka saman niðurstöður sínar og vangaveltur og setja niður á blað/spjald, glærusýningu eða á annan hátt.

Kynning á niðurstöðum hópvinnu (15 mín.)

Tengslabandalögin kynna niðurstöður sínar, 3 til 5 mínútur á tengslabandalag. Hafi hópar gert veggspjald eða aðra myndræna kynningu hengja þeir það upp eða sýna og segja frá því sem fram kom í umræðum og niðurstöðum. Æskilegt er að allir í hópnum standi upp og taki þátt.

Gert er ráð fyrir samantekt á umræðunni í byrjun næstu vinnulotu

Ef eitthvaða orkar tvímælis eða upplýsingar vantar má ljúka umræðunni í byrjun næsta tíma.

Hlé Gott er að taka hlé í vinnuferlinu þar sem henta þykir.

Persónuleg og viðkvæm umræða

Umræða um kynþroskann og kynlífið þarf að vera hispurlaus og markviss og byggjast á trausti og gagnkvæmri virðingu. Gott er að hafa í huga að unglingar glíma stundum við örar tilfinningasveiflur sem kunna að skýra neikvæðni og stæla. Þannig viðbrögð geta verið sett fram sem skjöldur til að verjast sársauka eða óöryggi.

Námsmat

Mikilvægt er að námsmat fari fram með fjölbreyttum hætti. Miða ætti námsmatið við verkefni nemenda, þátttöku í hópstarfi og samvinnu og virkni í kennslustundum eða aðra þætti sem kennari leggur áherslu á í kennslunni.

1. vinnulota – Undirbúningur og hópefli

Tillögur að hópefli

Í þessari vinnulotu er námsefnið kynnt og nemendahópurinn búinn undir þá persónulegu vinnu sem fram á að fara.

1. verkefni – æfing í virkri hlustun

Unglingar gera sér oft ekki grein fyrir að aðrir eru að kljást við það sama og þeir og geta því verið ráðvilltir og einmana. Oft er erftt að segja hvernig manni líður af ótta við að falla ekki í kramið. Í kynfræðslu er mikilvægt að skapa námsumhverfi þar sem nemendum finnst þeir öruggir og hafa kjark til að tjá sig. Til að einlæg og opinská umræða geti átt sér stað er gott að ræða um samskipti, trúnað, traust og vináttu. Einnig þarf að leggja inn nokkur atriði varðandi virka hlustun og samræðutækni. (Sjá æfingu í virkri hlustun.)

Æfing í virkri hlustun og samræðutækni

Tveir nemendur vinna saman. Annar nemandinn segir frá og hinn hlustar og svo öfugt.

Áætlaðu 5 mínútur fyrir æfinguna.

Umræðuefnið er: Hvernig var morgunninn – hvernig gekk að koma sér í skólann í morgun?

Sá sem hlustar kinkar kolli, jánkar og endurtekur það sem hinn segir, reynir að skilja og draga fram meininguna. Hlustandinn má ekki segja eitthvað frá eigin brjósti eða leggja mat á það sem sá sem talar segir.

Sá sem hlustar á að æfa sig í að nota eftirfarandi orðalag:

- Áttu við að ...
- Þú meinar að ...
- Þér fannst ...
- Þú varst ...
- Þú vildir ...

Að lokinni æfingunni mætti spyrja nemendur spurninga eins og: Hvernig var að fá svona mikla athygli? Hvernig gekk að hlusta af hlutleysi? Gott er að heyra nokkur svör.

2. verkefni – sjálfsmynd

Hver nemandi fær miða með nafni einhvers úr bekknum og á að skrifa eitthvað jákvætt og uppbyggilegt um hann eða hana. Ein setning er hæfilegt. Öllum miðunum er safnað saman og síðan fær hver og einn miðann með sínu nafni.

3. verkefni – tengslabandalög mynduð

Kennarinn skiptir nemendum í 4 til 5 manna hópa eftir þeim leiðum sem þykja henta. Eðlilegt er að vinir séu saman í tengslabandalagi/hóp. Æskilegt er að kennarinn sé búinn að leggja línurnar svo enginn verði útundan.

Tengslabandalög eru hóparnir sem starfa saman í u.þ.b. sjö vikur eða á meðan á þessari vinnu stendur. Markmiðið er að þar ríki trúnaður, einlægni og virðing. Nemendur setja sér vinnu- og samskiptareglur og útbúa samning sem þeir skrifa undir og kennarinn samþykkir. Þeir útbúa kynningarplakat af hópnum – gefa bandalaginu nafn og merkingu (málshátt eða slagorð) og setja inn myndir af hópnum.

Kynning á námsefni og afhending á nemendahefti og foreldrabréfi

Í lok kennslustundarinnar er tímaritinu dreift og nemendum gefinn tími til að skoða það. Einnig er gott að segja nemendum frá því að fræðslumynd fylgi sem verði skoðuð í sex hlutum. Um leið og nemendur fá eintak af tímaritinu eiga þeir einnig að taka við bréfi sem þeir eru beðnir að afhenda foreldrum þegar þeir koma heim.

Góða skemmtun.

2. vinnulota – Kynþroskinn

Kynning á umræðunni um kynþroskann

Í upphafi kennslustundar mætti byrja á því að skapa rólegt andrúmsloft með þögn og íhugun þar sem hver og einn veltir því fyrir sér hvernig honum líður þá stundina.

Þessi kennslustund er helguð umfjöllun um kynþroskann og hér eru nokkrar hugmyndir um hvernig hægt væri að byrja.

Í dag fjöllum við um kynþroskann og eins og þið vitið er hann eitt stórbrotnasta og merkilegasta tímabil ævinnar. Og þið vitið að allir sem fá að lifa fara í gegnum þetta tímabil – líka foreldrarnir, frænkur og frændur.

Þið þekkið trúlega líkamlegu breytingarnar – þær eru svo áþreifanlegar. En hafið þið tekið eftir því hvernig þið hugsuð öðruvísi – þið getið hugsað óhlutbundið – getið hugsað um atburði og hugsanir – það er ekkert sjálfsagt að geta það – en það er auðvitað stórkostlegt að geta það.

Og svo eru það tilfinningarnar – hvað finnst ykkur um þær? Eru þær erfiðar? Farið þið í þungt skap og verðið leið og ómöguleg? Eða verðið þið allt í einu ofsaglöð og fáið hláturskast af litlu tilefni?

Hvenig leist ykkur á *pirringslosunina* sem Solla sagði frá á bls. 8 í blaðinu? Eigum við að prófa? Standið upp. Andið öllu loftinu frá ykkur. Andið svo hægt að ykkur og fyllið lungun af lofti sem fer um allan líkamann og nælir í allan pirring sem fyrirfinnst innra með ykkur. Og svo sleppið þið pirringnum út og hristið hann af ykkur. Andið nú að ykkur og finnið hvernig þið slakið á og ykkur líður vel.

Hvað fannst ykkur áhugaverðast við umfjöllunina um kynhvötina í blaðinu (bls. 10)? Hvað kom ykkur á óvart? Hvers vegna?

Gulur miði

Setjið niður 1–2 spurningar sem þið viljið fá svar við í tengslum við kynþroskann.

Mynd – Forfallakennarinn. Lengd: u.þ.b. 8 mín.

1. hluti – Kynþroskinn

Að lokinni sýningu mætti biðja nemendur að fletta upp á bls. 11 og ræða saman tvö og tvö um viðbrögð sem vöknudu þegar þau lásu myndasöguna heima.

Umræða út frá gulum miðum: Kennari leitar svara við nokkrum spurningum frá nemendum (sjá gulu miðana). Það er ráð að varpa spurningunum aftur út í bekkinn og fá nemendur til að finna svörin.

Kynþroskinn – hópvinna

Velja má öll þrjú verkefni eða leggja áherslu á eitt.

Nemendur vinna þessi verkefni og ákveða sjálfir hvernig þeir kynna og skila niðurstöðum. Einn möguleiki er að setja þær upp á myndrænan og smekklegan hátt, t.d. á stóru blaði, á glærum eða á annan hátt.

1. Klípusaga

Ræðið um söguna hennar Söllu á bls. 8 í *Kynlíf*.

- Hvernig hefði ykkur liðið ef ekkert tannkrem hefði verið til, engin mjólk og engin hrein handklæði?
- Hvað hefðuð þið gert?
- Finnst ykkur að Solla hefði átt að bíða eftir Herdísí?
- Hvað finnst ykkur um viðbrögð Herdísar?

2. Umræða um kynþroskann

- Hvað er skemmtilegt við kynþroskann?
- Hvenær er maður hvað – hvenær byrjar maður að vera unglingur og hvenær er maður fullorðinn?
- Hvort eruð þið í rússíbana eða hringekju?

3. Foreldrabréf

Veltið fyrir ykkur eftirfarandi spurningum og setjið óskir ykkar í bréf sem þið afhendið foreldrum ykkar.

- Finnst ykkur gott að finna fyrir væntumþykju og ást foreldra ykkar?
- Viljið þið að foreldrar ykkar faðmi ykkur og knúsi?
- Viljið þið fá meiri athygli og meira hrós frá foreldrum ykkar?
- Mynduð þið vilja fleiri samverustundir með foreldrunum – jafnvel sérstakan unglingatíma þar sem þið fenguð að sýna þeim ykkar heim – það sem þið eruð að gera, það sem þið eruð að hlusta á og pæla í?
- Viljið þið að foreldrar ykkar tali við ykkur um hvernig þeim leið þegar þeir voru unglingar?

Að lokinni hópvinnu kynna hópar niðurstöður sínar og umræður fara fram í bekknum.

3. vinnulota – Stelpur verða konur

Fyrri hluti

Kynning á umræðunni um stelpur

Í upphafi kennslustundar gæti verið gott að hafa stutta slökunaræfingu. Benda má á hugmyndir í handbókinni *Snerting, jóga og slökun* (útg. Námsgagnastofnun, 2003).

Nú verður fjallað um kynfæri og kynlíf stelpna. Strákarnir eru með í fyrri hluta kennslustundarinnar en í seinni hlutanum yfirgefa þeir svæðið og stelpurnar fá næði til að skoða sín mál. Í næstu vinnulotu verður það öfugt – þá verða strákarnir áfram en stelpurnar fara.

Gulur miði

Skráðið 1–2 spurningar sem þið viljið fá svar við í tengslum við kynþroskann og kynlíf stelpna.

Mynd – Forfallakennarinn. Lengd: u.þ.b. 12 mín.

2. hluti – Stelpur verða konur

Að lokinni sýningu myndar fletta nemendur upp á bls. 13 í heftinu og skoða myndir og hugtök yfir kynfæri kvenna.

Síðan fletta þeir á bls. 14 og svara spurningunum neðst á blaðsíðunni. E.t.v. mætti fá fram nokkur svör.

Umræða út frá gulum miðum: Kennari leitar svara við nokkrum spurningum frá nemendum (sjá gulu miðana). Það er ráð að varpa spurningunum aftur út í bekkinn og fá nemendur til að finna svörin.

Þegar hér er komið sögu yfirgefa strákarnir svæðið

Seinni hluti

Stelpur verða konur – hópvinna

Umræður í hópum, aðeins ætlaðar stelpum.

1. Blæðingar

- Hvað finnst ykkur um það að fagna upphafi blæðinga eins og gert er í sumum löndum?
- Mynduð þið vilja hafa slíkan sið? Hvers vegna? Hvers vegna ekki?

2. Lesið ljóðið úr Píkusögum – Kona 1 (bls. 15)

- Hvaða áhrif hefur ljóðið á þig? Ræðið um tilfinningarnar sem ljóðið vekur. Reynið að finna 10 orð sem lýsa viðbrögðum ykkar.

3. Kynfæri – kynlíf

- Hvernig finnst ykkur að nota orðið píka?
- Hvað finnst ykkur um sjálfsfróun?

Hugmynd: Kennari leiðir stelpurnar í gegnum grindarbotnsæfingar. Minna þær á að anda.

- Æfing 1: Spenna grindarbotninn – draga hann upp og telja upp að 10.
- Æfing 2: Draga grindarbotninn upp nokkrar hæðir eins og hann sé lyfta sem fer fyrst upp á 1. hæð, síðan 2. hæð og svo koll af kolli upp á 5. hæð. Telja upphátt. Sleppa svo hægt og staldra stutt við á hverri hæð. Telja upphátt niður.
- Æfing 3: Endurtaka lyftuæfinguna og leyfa stelpunum að athuga hve margar hæðir þær ráða við. Telja upphátt. Minna þær á að sleppa hægt.

Að lokinni hópvinnu koma nemendur saman í hring og kynna niðurstöður sínar og ræða hvernig þeim gekk að skiptast á reynslu og skoðunum. Umræður fara fram í hópnum.

Að endingu er stelpunum bent á töfluna á bls. 12 og þær hvattar til að fylla hana út heima.

4. vinnulota – Strákar verða karlar

Fyrri hluti

Kynning á umræðunni um stráka

Í upphafi kennslustundar gæti verið gott að hafa stutta slökunaræfingu. Benda má á hugmyndir í handbókinni *Snerting, jóga og slökun* (útg. Námsgagnastofnun, 2003).

Nú verður fjallað um kynfæri og kynlíf stráka. Stelpurnar eru með í fyrri hluta kennslustundarinnar en í seinni hlutanum yfirgefa þær svæðið og strákarnir fá næði til að skoða sín mál.

Gulur miði

Skráið 1–2 spurningar sem þið viljið fá svar við í tengslum við kynþroskann og kynlíf stráka.

Mynd – Forfallakennarinn. Lengd: u.þ.b. 9 mín.

3. hluti – Strákar verða karlar

Að lokinni sýningu myndar fletta nemendur upp á bls. 25 í heftinu og skoða myndir og hugtök yfir kynfæri karla.

Síðan fletta þeir á bls. 26 og svara spurningunum efst á blaðsíðunni. E.t.v. mætti fá fram nokkur svör.

Umræða út frá gulum miðum: Kennari leitar svara við nokkrum spurningum frá nemendum (sjá gulu miðana). Það er ráð að varpa spurningunum aftur út í bekkinn og fá nemendur til að finna svörin.

Þegar hér er komið sögu yfirgefa stelpurnar svæðið

Seinni hluti

Strákar verða karlar – hópvinna

Umræður í hópum, aðeins ætlaðar strákum.

1. Kynþroskinn

- Hvað er auðvelt í tengslum við kynþroskann? Hvers vegna?
- Hvað er erfitt í tengslum við kynþroskann? Hvers vegna?

2. Kynfæri – kynlíf

- Skiptir stærð typpisins máli í tengslum við kynlíf? Hvers vegna? Hvers vegna ekki?
- Hvað finnst ykkur um sjálfsfróun?

3. Ertu tilbúin fyrir ábyrgðarskírteinið (sjá bls. 31)?

Ræðið: Hvaða ábyrgð fylgir því að verða kynþroska?

Að lokinni hópvinnu koma nemendur saman í hring og kynna niðurstöður sínar og ræða hvernig þeim gekk að skiptast á reynslu og skoðunum. Umræður fara fram í hópnum.

Að endingu er strákunum bent á töfluna á bls. 25 og þeir hvattir til að fylla hana út heima.

5. vinnulota – Sjálfsmyndin

Kynning á umræðu um sjálfsmyndina

Lagt er til að byrjað sé á þessari stuttu æfingu. Við skulum þegja og loka augunum og skoða hvernig okkur líður og við skulum sjá fyrir okkur yndislegan stað sem okkur líður vel á og koma okkur fyrir þar – úti í náttúrunni, liggjandi í mjúkum mosanum, á ströndinni, í baði, í fanginu á ömmu og afa eða mömmu eða pabba. Látið nú fara vel um ykkur og slakið vel á. Njótið þess að vera í líkamanum ykkar. Ef tækifæri gefst mætti spila þægilega tónlist við hæfi.

Viðfangsefni dagsins er sjálfsmyndin. Sjálfsmyndin er samansafn af hugmyndum sem við höfum um okkur sjálf. Hugmyndir sem við höfum fengið úr uppeldinu og í samskiptum við aðra. Við erum oft með ranghugmyndir um okkur sjálf. Það þarf nefnilega lítið af vondri reynslu til að særa tilfningar okkar og koma inn hjá okkur minnimáttarkennd, vantrausti og ótta við höfnun. Slíkt þekkjum við flest af eigin raun og getur sú reynsla haft áhrif á hugsun okkar, líðan og framkomu. Öll þráum við það mest af öllu að tilheyra, vera samþykkt og vera elskuð.

Mynd – Forfallakennarinn. Lengd: u.þ.b. 9 mín.

4. hluti – Sjálfsmyndin

Að lokinni sýningu myndar er gert ráð fyrir að nemendur vinni verkefni á bls. 34 og 36.

Sjálfsmyndin – hópvinna

Hægt er að velja á milli þriggja verkefna, að vinna þau öll eða leggja áherslu á eitt eða tvö.

Hópar skrá helstu niðurstöður.

1. Öryggi/óöryggi

Ræðið eftirfarandi spurningar í hópnum og skráið hjá ykkur helstu niðurstöður.

- Hvað er það helst sem gerir fólk óöruggt?
- En hvað gerir fólk öruggt?
- Hvernig mynduð þið segja frá ef þið væruð óörugg?

2. Vítahringurinn

- Hvaða merkingu leggið þið í teiknimyndasöguna á bls. 35?
- Hvernig tengist sagan vítahringnum?
- Hvernig væri hægt að komast hjá því að lenda í vítahringnum?

3. Auglýsingar

Ræðið:

- Hvaða áhrif hafa auglýsingar og fjölmiðlafyrirmyndir á okkur?
- Hvernig skilaboð fáum við frá fjölmiðlum um okkur, s.s. útlit, hegðun, klæðaburð, framkomu o.fl.?

- Hvað mynduð þið leggja áherslu á ef þið ættuð að semja auglýsingu sem ætluð væri fólki á ykkar aldri?

Niðurstöður hópvinna kynntar.

Umræður í bekknum um niðurstöðurnar.

Heimaverkefni

A) Nemendur leysa verkefni á bls. 37 og 38.

B) Hefurðu þælt í því hve viðbrögð okkar geta verið ólík? Sömu aðstæður geta haft gjörólík áhrif á fólk. Hvað veldur? Erum við sammála um hvað sé móðgandi eða pirrandi? Erum við sammála um hvað sé rétt og hvað rangt? Hvaðan koma þessi viðmið okkar? Hvernig urðu þau til? Er hægt að breyta þeim?



Æfing í að endurskoða viðbrögð sín

Prófaðu að láta ekki aðra trufla þig. Þú getur valið hvernig þú bregst við – hvernig aðrir hafa áhrif á þig. Þú velur hvort þú ferð í fýlu – það eru ekki aðrir sem láta þig fara í fýlu. Þú getur líka valið að móðgast ekki út í þann sem er með leiðindi. Þú getur ekki stjórnað því hvað aðrir gera en þú getur stjórnað viðbrögðum þínum gagnvart gerðum annarra.

6. vinnulota – Samskipti

Kynning á umræðunni

Gott gæti verið að byrja kennslustundina á þessari æfingu. Allir standa upp og haldast í hendur og senda þétt handtak allan hringinn – frá vinstri til hægri – án þess að það sé áberandi. Kennari ákveður hver á að byrja. Síðan fer hlýtt augnaráð allan hringinn sömu leið. Og að lokum fer faðmlag allan hringinn.

Í dag ætlum við að ræða um samskipti. Segja má að samskipti séu skemmtilegasta og flóknasta þrautin í lífinu. Fátt er meira gefandi en góð og innihaldsrík samskipti. Samskipti eru miklu meira en orð og svo fjarri því að vera uppi á yfirborðinu nema að litlu leyti. Svipbrigði, raddblær og látbragð segja oft meira en mörg orð. Það virðist oft vera auðveldara að misskilja en skilja.

Gulur miði

Spurning: Hvað eru góð samskipti að þínu mati?

Mynd – Forfallakennarinn. Lengd: u.þ.b. 8 mín.

5. hluti – Samskipti

Umræða út frá gulum miðum: Kennari leitar svara við nokkrum spurningum frá nemendum (sjá gulu miðana). Það er ráð að varpa spurningunum aftur út í bekkinn og fá nemendur til að finna svörin.

Samskipti – hópvinna

Hægt er að velja á milli þriggja verkefna, að vinna þau öll eða leggja áherslu á eitt eða tvö.

Hópar skrá helstu niðurstöður.

1. Kennari les upphátt fyrir bekkinn *Þældu í því á bls. 40*

- Nemendur ræða spurningarnar fjórar sem koma í kjölfarið efnisins.

2. Heimaverkefnið: *Æfing í að endurskoða viðbrögð sín*

- Farið einn hring í hópnum og segið frá því hvernig gekk að hegða sér öðruvísi, hvað var öðruvísi, hverju tókuð þið eftir?

3. Við reynum við:

- Lesið upphaf bls. 42 og svarið spurningunum fjórum.
- Berið saman bækur ykkar um túlkun ykkar á viðbrögðum annarra.

Niðurstöður hópvinnu kynntar.

Umræður í bekknum um niðurstöðurnar.

Heimaverkefni

Æfðu þig í að hrósa fólki ef þú sérð einhverja ástæðu til. Prófaðu að kinka kolli, hlæja og jánka þegar það á við og prófaðu að segja: Góð hugmynd, athyglisvert, flott hjá þér, smart jakki, góð saga ... o.s.frv.

7. vinnulota – Kynlíf

Kynning á umræðunni

Byrjað er á hugstormun með nemendum og skráð niður öll svör þeirra við spurningunni Hvað er kynlíf?

Þegar hugmyndir nemenda eru komnar fram mætti hafa samantekt og leiða nemendur að eftirfarandi:

Sumir vilja skilgreina kynlíf sem „líf manneskjunnar sem kynveru“. Öðrum finnst það fullalmenn skilgreining og segja „Kynlíf er allt það sem örvar okkur og fullnægir á kynferðislegan hátt“. Samkvæmt því gætir þú sagt að allt það sem örvar þig og fullnægir á kynferðislegan hátt sé hluti af kynlífi þínu. Við erum öll einstök, höfum mismunandi líkama og ólíka reynslu, langanir og viðbrögð, og það sem einum finnst vera kynlíf finnst öðrum vera eitthvað allt annað.

Gulur miði

Spurning: Hvað vilt þú læra um kynlíf?

Mynd – Forfallakennarinn. Lengd: u.þ.b. 9 mín.

6. hluti – Kynlíf

Umræða út frá gulum miðum: Kennari leitar svara við nokkrum spurningum frá nemendum (sjá gulu miðana). Það er ráð að varpa spurningunum aftur út í bekkinn og fá nemendur til að finna svörin.

Kynlíf – hópvinna

Hægt er að velja á milli þriggja verkefna, að vinna þau öll eða leggja áherslu á eitt eða tvö.

Hópar skrá helstu niðurstöður.

1. Hvaðan koma hugmyndir okkar um kynlíf?

- Ræðið um efni á bls. 53 – Bull og vitleysa um kynlíf.
- Hvar sjáið þið kynlíf?

2. Fyrsta skiptið:

Ræðið:

- Rangar forsendur á bls. 56 – farið yfir listann og ræðið.
- Hvenær er maður tilbúinn?

3. Klípusaga: Er ég ólétt?, á bls. 59

- Lesið sögunar og ræðið. Hvað mynduð þið gera í sporum Sigrúnar? En í sporum Sigurjóns?

Niðurstöður hópvinnu kynntar.

Umræður í bekknum um niðurstöðurnar.

HEIMILDASKRÁ

*Dr. Tatiana's Sex Advice to All Creation
The Definitive Guide to the Evolutionary
Biology of Sex*

Olivia Judson
Owl Books, New York 2003

*It's a Girl Thing
How to stay healthy, safe and in charge*

Mavis Jukes
Knopf, New York, 1996

Kvennafræðarinn

Leiðarvísir um lífið

Dr. Miriam Stoppard
Þýðing eftir Guðrúnu Svansdóttur
Forlagið/Mál og menning, Reykjavík, 1996

Kynlífsmetabókin

G. L. Simons
Þýðing eftir Steingrím Hermannsson
Risi, Reykjavík, 1996

Living With a Willy

The inside story

Nick Fisher
Macmillan Children's Books, London, 1994

Mannkynið og munúðin

Kynlífssaga mannkynsins

Reay Tannahill
Þýðing eftir Kristinn R. Einarsson
Hólar, Akureyri, 2001

Nakti apinn

Desmond Morris
Þýðing eftir Herstein Pálsson
Ísafold, Reykjavík, 1968

Píkusögur

Eve Ensler
Þýðing eftir Ingunni Ásdísardóttur
Leikfélag Reykjavíkur, Reykjavík, 2001

Sex and Sensibility

*The Thinking Parent's Guide to Talking Sense
About Sex*
Deborah. M. Roffman
Perseus Publishing, Cambridge Massachusetts, 2001

Stelpann á þínu

Bók fyrir stelpur sem vilja láta að sér kveða
Tricia Kreitman
Þýðing eftir Ragnheiði Sigurðardóttur
Salka, Reykjavík, 2001

Stelpur og strákar

Ástir og þroski

Dr. Miriam Stoppard
Þýðing eftir Hálfðan Ómar Hálfðanarson
Íslenska bókaútgáfan, Reykjavík, 1997

Stóra kynlífsbókin

Suzi Godson og Mel Agace
Þýðing eftir Ágúst Sverrisson
PP Forlag, Reykjavík, 2002

The Life Strategies Workbook

Exercises and Self-Tests to Help

You Change Your Life
Phillip C. McGraw, Ph.D.
Hyperion, New York, 2000

The New Our Bodies, Ourselves

A Book By and For Women

The Boston Women's Health Book Collective
Touchstone Book
New York, London, Toronto, Sydney,
Tokyo, Singapore

The New Sensual Massage

Learning to give pleasure with your hands

Gordon Inkeles
Bantam Books, New York, 1992

The Sex Lives of Teenagers

*Revealing the secret world of
adolescent boys and girls*

Lynn Ponton
Plume, New York, 2000

The Underground Guide to Teenage Sexuality

An essential handbook for today's teens and parents

Michael J. Basso
Fairview Press, Minneapolis, 1997

The What's Happening to My Body? Book for Boys

A growing up guide for parents and sons

Lynda Madaras og Area Madaras
Newmarket Press, New York, 2000

The Women's Encyclopedia of Myths and Secrets

Barbara G. Walker

Castle Books, Edison New Jersey, 1996

Þú og ég

Bók um kynlíf fyrir ungt fólk

Derek Llewellyn-Jones
Þýðing eftir Elísabetu Gunnarsdóttur
Mál og menning, Reykjavík, 1985