

UM STELPUR OG STRÁKA

KENNSLULEIÐBEININGAR

KYNFRÆÐSLA



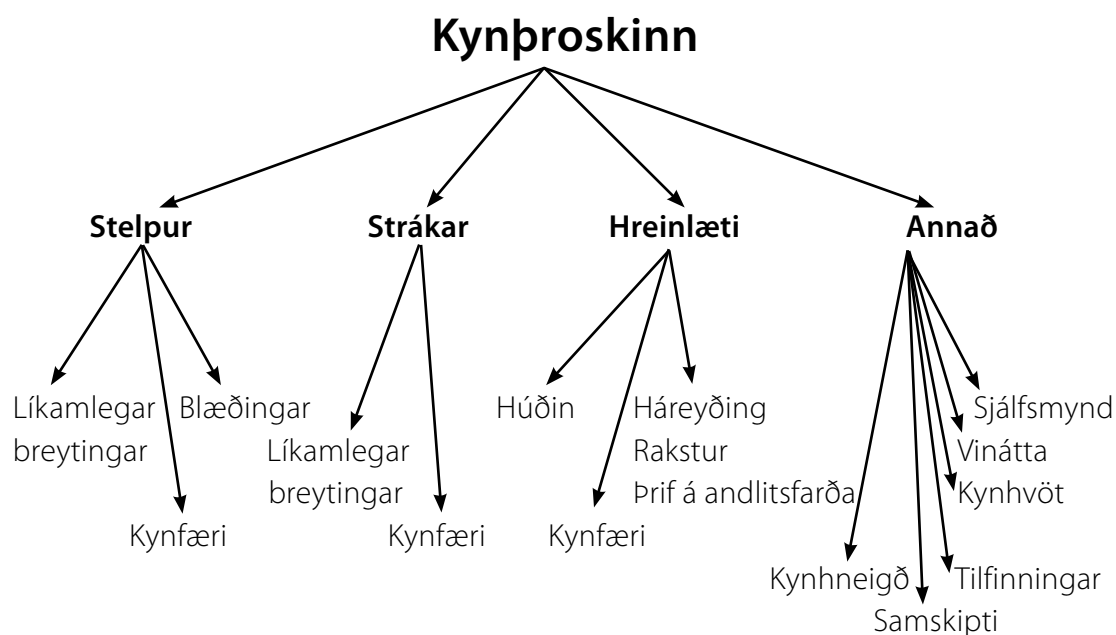
Kæri kennari

Markmið höfunda við gerð þessa efnis var að búa til námsefni í kynfræðslu sem uppfyllti skilyrði aðalnámskrár grunnskóla. Lögð var áhersla á að efnið væri opið og veitti tækifæri til að skapa umræðu og tengja við umfjöllun eins og hún birtist t.d. í fjölmiðlum, kvikmyndum, tónlist og víðar. Við höfðum að leiðarljósi að fjalla um efnið á jákvæðan hátt, gæta hlutleysis og sniðganga staðalímyndir og fordóma. Námsefnið er samið í þeim tilgangi að fræða nemendur, vekja þá til umhugsunar og stuðla að samstarfi nemenda, foreldra og skóla. Það er í höndum kennara að krydda efnið og kennsluna og laga efnið að sínum nemendahópi. Kennsluleiðbeiningarnar eru byggðar upp á köflum bókarinnar. Við hvetjum þig til að nýta þér áhuga og spurningar nemenda um efnið og jafnframt að tengja það umræðu líðandi stundar.

Gangi þér vel,
Erla og Þórhalla

Uppbygging efnisins

Kaflar bókarinnar eru fjórir og eru þeir afmarkaðir með litum eins og sjá má í efnisyfirliti á blaðsíðu þrjú í bókinni. Í upphafi hvers kafla eru sett fram markmið til að auðvelda nemendum að gera sér grein fyrir áhersluatriðum kaflans þar sem bæði reynir á þekkingu og skilning. Í köflunum eru jafnframt reynslusögur sem hugsaðar eru sem kveikjur að frekari umræðum í bekknum. Dægurlagatextum og ljóðum á spássíu er ætlað að auðga efnið, tengja það við aðrar greinar og víkka umfjöllun. Hér færi vel á því að hvetja nemendur til að nefna fleiri dæmi úr lagatextum og skoða þá texta eða lög sem eru í tísku hverju sinni og jafnvel að semja sjálfir. Einnig er að finna fróðleikskorn og gullkorn á stöku stað en það eru stuttir textar með fróðlegum upplýsingum, málsháttum og öðru sem vert er að staldra við og ræða frekar. Í örttextum, eða *Vissir þú* eins og það er kallað, eru ýmsar gagnlegar upplýsingar. Fjölbreytt *verkefni* eru í bókinni sem nemendur vinna einir, með öðrum og jafnvel með foreldrum. Bent er á vefslóðir sem áhugavert gæti verið að skoða með nemendum. Stutt samantekt og vísun í ítarefni er í lok hvers kafla.



Markmið

Nemandi á að:

- Geta lýst helstu breytingum sem verða á líkamanum á kynþroskaskeiðinu.
- Þekkja gerð og starfsemi kynfæranna.
- Átta sig á líkamlegum, andlegum og félagslegum breytingum sem verða í lífi einstaklingsins við það að breytast úr barni í unga manneskju.
- Átta sig á samhengi hirðusemi og hollra lífsvenja.
- Gera sér grein fyrir merkingu hugtakanna sjálfsmynd, vinátta, kynhvöt og kynhneigð.
- Gera sér grein fyrir hvernig tilfinningar hafa áhrif á hegðun og samskipti.
- Velta fyrir sér áskorunum og ánægjustundum þessa æviskeiðs.

Grunnurinn lagður

Fyrsta kennslustundin í kynfræðslu er mjög mikilvæg. Námsefnið er kynnt og nemendum gefið færi á að skoða það og velta fyrir sér áhugaverðum atriðum. Á þeim tímapunkti er mikilvægt að koma sér saman um hegðunarviðmið og vinnulag sem allir geta sætt sig við í kynfræðslunni. Hér koma nokkrar hugmyndir að viðmiðum:

- Hlustum á það sem aðrir hafa að segja.
- Berum virðingu fyrir hugmyndum og skoðunum annarra.
- Fliss og neikvæðar athugasemdir eru óvirðing.
- Segjum satt og rétt frá, vöndum frásögn.
- Nafngreinum aldrei.
- Gerum ekki lítið úr öðrum.
- Allir hafa rétt á einkalífi og því sleppum við nærgöngulum spurningum.
- Enginn er þvingaður til að tjá sig.
- Allt sem er sagt í kennslustund er trúnaðarmál.
- Kennslustofa ætti að vera lokuð.

Kynþroskinn

Þegar bókin hefur verið afhent er rétt að kynna uppbyggingu hennar. Hægt er að fara yfir bls. 5–7 og kynna verkefni á bls. 7 sem fyrsta heimaverkefni. Gott er að senda bréf heim til foreldra, sjá *fylgiskjal 1*, sem undirbýr þá fyrir þátttöku í náminu.

Verkefnið á bls. 7 skapar kjörið tækifæri til umræðna milli nemenda og foreldra um námsefnið og kynfræðsluna. Í umræðum um verkefnið í kennslustund mætti hugsa sér að ræða hvort breytingar hafi orðið á kynfræðslu á síðustu árum og reyna að ráða í hvers vegna.

Byrja mætti á hugstormun til að fá fram hugmyndir nemenda um kynþroska. Nemendur eru spurðir hvaða orð koma upp í hugann þegar þeir heyra orðið kynþroski. Hugmyndir skráðar á töflu eða stórt blað.

Tilvalið er að tengja niðurstöður nemenda við umfjöllunina í bókinni, skoða töflur á bls. 6 og undirstrika aldursbreiddina í tengslum við kynþroska.

Í kjölfarið væri m.a. hægt að ræða þessar spurningar:

- Hvað finnst ykkur mest spennandi við kynþroskann? Hvers vegna?
- Hvers vegna haldið þið að talað sé um að þetta tímabil sé áskorun?

Rétt er að benda á að kennari reyni að stuðla að því að umræður beinist aðallega að því sem er jákvætt og skemmtilegt við þetta tímabil ævinnar.

Þessu næst væri hægt að leggja fyrir bekkinn eða smærri hópa fyrri verkefni á bls. 9 og 15. Öll heiti sem koma fram eru skráð á töflu. Svo má skoða hvaða merking liggur að baki þessum heitum. eru heitin jákvæð eða neikvæð? Er einhver munur milli heita á karlkyns og kvenkyns kynfærum? Ef svo er væri gaman að velta fyrir sér ástæðunum.

Hópvinna

Þar sem kaflinn er í nokkrum hlutum gæti hentað vel að skipta bekknum í smærri hópa þar sem hver hópur kynnir sér ákveðinn hluta kaflans og undirbýr kynningu á honum fyrir bekkinn.

Viðfangsefni hópa:

Líkamlegar breytingar stelpna við kynþroska.

Líkamlegar breytingar stráka við kynþroska.

Andlegar og félagslegar breytingar.

Kynfæri stráka.

Kynfæri stelpna.

Sjálfsgagt er að benda nemendum á að skipuleggja vinnu sína vel. Skipta með sér verkum, taka alla efnisþætti sem falla undir þeirra hluta, t.d. hreinlæti, nýta fjölbreyttar heimildir (sjá kaflalok) og láta hugmyndaflugið og sköpunargleðina ráða við kynningar (glærusýningu, veggmyndir, upplestur, leikþátt o.fl.). Rétt er að gefa góðan tíma í þetta verkefni, sérstaklega kynningar hópanna. Gera ætti nemendum grein fyrir því í upphafi að hópvinna og kynning verði hluti af heildarnámsmati. Gott er að tengja þessa vinnu við kynfræðsluefnið *Kynlíf* (útg. Námsgagnastofnun, 2006). Nota má matsblað á bls. 8 í lok hópvinnu.

Einstaklingsverkefni

Nú ættu nemendur bæði að vera búnir að lesa efni kaflans og hlýða á kynningar hópa og því vera nokkuð vel heima í inntakinu. Í framhaldi af því gæti verið gagnlegt fyrir þá að spegla sjálfa sig í því sem þeir hafa verið að læra með því að vinna verkefnablöðin I.1–I.3. Verkefnablöð I.4–I.5 má nota til að rifja upp og skerpa á þekkingaratriðum um kynfæri beggja kynja.

Hugmynd að umræðu út frá texta á spássíu

- **Umskurður kvenna:** Á bls. 11 kemur fram fróðleikskorn sem fjallar um umskurð kvenna. Auðveldlega er hægt að nálgast annað efni sem tengist þessu umræðuefni og má vísa í bók eins og t.d. Eyðimerkurlómið eftir Waris Dirie. Umfjöllun UNIFEM um umskurð á slóðinni http://www.unifem.is/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=49 og breskan bækling sem The Royal College of London lét gera fyrir verðandi ljósmæður á slóðinni http://www.rcn.org.uk/publications/pdf/female_genital_mutilation.pdf.

Heimavinna

Stelpur vinna seinni hluta verkefnis á bls. 9 og strákar seinni hluta verkefnis á bls. 15. Auk þess er gert ráð fyrir að nemendur lesi efni kaflans heima milli kennslustunda.

Fylgiskjöl

Bréf til foreldra – fylgiskjal I.1

Ítarefni um blæðingar – fylgiskjal I.2

Sjálfsvitund – verkefnablað I.1

Ég sjálfur – verkefnablað I.2

Líkamsímynd – verkefnablað I.3

Kynfæri kvenna – merkja inn á – verkefnablað I.4

Kynfæri karla – merkja inn á – verkefnablað I.5

Gátlisti í kaflalok

	Já	Nei	þarf að læra betur
Ég veit hvenær stelpur og strákar verða kynþroska.			
Ég þekki heiti á ytri og innri kynfærum stráka.			
Ég þekki helstu líkamlegu breytingar sem verða hjá strákum á kynþroskaaldri.			
Ég þekki heiti á ytri og innri kynfærum stelpna.			
Ég þekki helstu líkamlegu breytingar sem verða hjá stelpum á kynþroskaaldri.			
Ég get lýst tíðahringnum og veit hvað gerist í líkama stelpna.			
Ég þekki helstu félagslegu breytingar sem verða á kynþroskaaldri.			
Ég þekki helstu tilfinningalegu breytingar sem verða á kynþroskaaldri.			
Ég þekki mikilvægustu atriði í sambandi við hreinlæti á kynþroskanum.			

Sjálfsmat á hópvinnu

	Já	Nei	Tæplega
Ég hef lagt mitt af mörkum til að skapa þægilegt andrúmsloft í hópnum.			
Ég hef lagt mitt af mörkum við að skipuleggja hópinnuna.			
Ég hef lagt mitt af mörkum í heimilda- og efnisöflun.			
Ég hef lagt mitt af mörkum í frágangi og kynningu.			
Mér finnst hópurinn skila góðri vinnu vegna þess að ...			

Kæru foreldrar/forráðamenn

Á þessari önn er kynfræðsla á dagskrá bekkjarins. Ætlunin er að fræða nemendur um þær andlegu og líkamlegu breytingar sem verða á kynþroskaaldri og fjalla um manninn sem kynveru. Lögð verður áhersla á umfjöllun um kynheilbrigði og jákvæða sjálfsímynd. Sjálfsvirðing er forsenda þess að við getum borið virðingu fyrir öðrum og myndað sambönd sem einkennast af heiðarleika og hreinskilni. Mikilvægt er að ræða um kynferðismál heima fyrir á hispurslausan og fordómalausan hátt til að auðvelda unglingum að takast á við kynþroskaárin.

Námsefnið *Um stelpur og stráka og Kynfræðsluvefurinn* er lagður til grundvallar í kennslunni. Það gefur færi á umræðum og eru foreldrar hvattir til þess að nota þau tækifæri sem gefast til að tala við unglinginn um kynferðismál. Sum verkefni í bókinni gera ráð fyrir samvinnu við foreldra. Með umræðum heima geta foreldrar miðlað sínum hugmyndum og gildismati. Góð samskipti foreldra og barns eru grunnur að vellíðan barnsins.

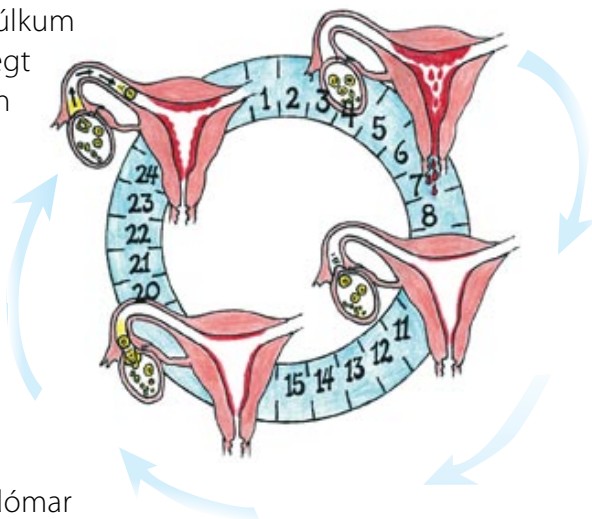
Kveðja,

Ítarefni um blæðingar

Hjá flestum stelpum og konum varir tíðahringurinn venjulega í 28 daga. Fyrsti dagur tíðahringsins er fyrsti dagur blæðinga. Blæðingar verða þegar slímhúð legsins hreinsast út með blóði en það gerist ef frjóvgun eggs hefur ekki átt sér stað. Blæðingar vara venjulega í 4–5 daga. Það er reyndar mismunandi eftir einstaklingum hversu lengi tíðir vara. Blæðingar hefjast oftast u.þ.b. einu til tveimur árum eftir að kynproski hefst. Algengt er að blæðingar séu óreglulegar til að byrja með. Á meðan á blæðingum stendur missir konan u.þ.b. einn desílítra af blóði.

Í fyrstu viku tíðahrings hefst þroskun nýs eggs fyrir tilstuðlan eggbússtýrihormóns, **ESH**. Í annarri viku losnar egg frá eggjastokk og berst inn í eggjaleiðara oftast á 14. degi frá fyrsta degi tíðahrings. Þetta gerist vegna þess að heiladingullinn fer að framleiða gulbússtýrihormón, **GSH**. Hægt er að mæla líkamshita til að átta sig á hvenær egglos er en líkamshiti hækkar um ½ gráðu við egglos. Frjóvgunarhæft egg hefur nú hafið vikulanga ferð sína niður eftir eggjaleiðaranum. Eggbúið breytist í gulbú og það byrjar að gefa frá sér estrógen og prógesteron til að örva þroskun slímhúðar í leginu. Þetta gerist á fjórðu viku og er slímhúðin að búa sig undir að taka á móti frjóvguðu egginu. Slímhúðin verður svampkennd, þykk og blóðrík vegna þessara hormónaáhrifa. Ef egg frjóvgast heldur heiladingull áfram að örva gulbúið og kemur þannig í veg fyrir að konan fari á blæðingar og að annað egg losni. Ef egg hefur frjóvgast ekki verður hreinsun í leginu og blæðingar byrja vegna þess að gulbúið hættir hormónaframleiðslu sinni. Fyrsti dagur blæðinga er svo fyrsti dagur í nýjum tíðahring.

Ástæður fyrir óreglulegum blæðingum hjá ungum stúlkum eru margar. Rétt er að taka fram að slíkt er alveg eðlilegt og stafar m.a. af því að þessi starfsemi líkamans er enn að þroskast. Einnig getur andleg og líkamlega streita haft þau áhrif að blæðingar falla niður. Þá getur vannæring valdið óreglulegum blæðingum. Þegar líkaminn fær ekki þá næringu sem hann þarf bregst hann við með því að hægja á líkamsstarfseminni. Blæðingar verða óreglulegar ásamt því að einbeiting og úthald minnka. Einnig geta blæðingar verið óreglulegar hjá stúlkum sem eru með of hátt hlutfall vöðva á móti fitu eins og getur gerst hjá þeim sem æfa íþróttir af kappi. Enn fremur geta ýmsir sjúkdómar orsakað óreglulegar blæðingar. Leitaðu læknis ef eitthvað af þessu gæti átt við um þig.



I Verkefnablað I.1

Sjálfsvitund

Nafn _____

1. Skráðu fimm helstu kosti þína.
2. Skráðu fimm helstu galla þína.
3. Athugaðu hvernig þú getur nýtt kosti þína og hvað þú getur gert til að laga galla þína.

Kostir	Hvernig get ég nýtt kostina? Hvað get ég gert?

Galli	Hvað get ég gert?

Hvort var erfiðara að finna kosti eða galla? _____

Hvers vegna? _____

Ég sjálf(ur)

Skrifaðu a.m.k. eina blaðsíðu um þig og láttu þessi atriði koma fram:

1. Það sem einkennir mig.
2. Helstu áhugamál mín.
3. Hvernig ég myndi lýsa mér sem persónu.
4. Helstu fyrirmyndir mínar og af hverju þær eru það.
5. Væntingar sem eru gerðar til mín af:
 - a. skólanum
 - b. félögunum
 - c. fjölskyldunni
 - d. öðrum
6. Það sem mig langar til að verða þegar ég verð fullorðin(n).

Líkamsímynd

Nafn _____

Hvað sérðu þegar þú horfir á sjálfa(n) þig í spegli?

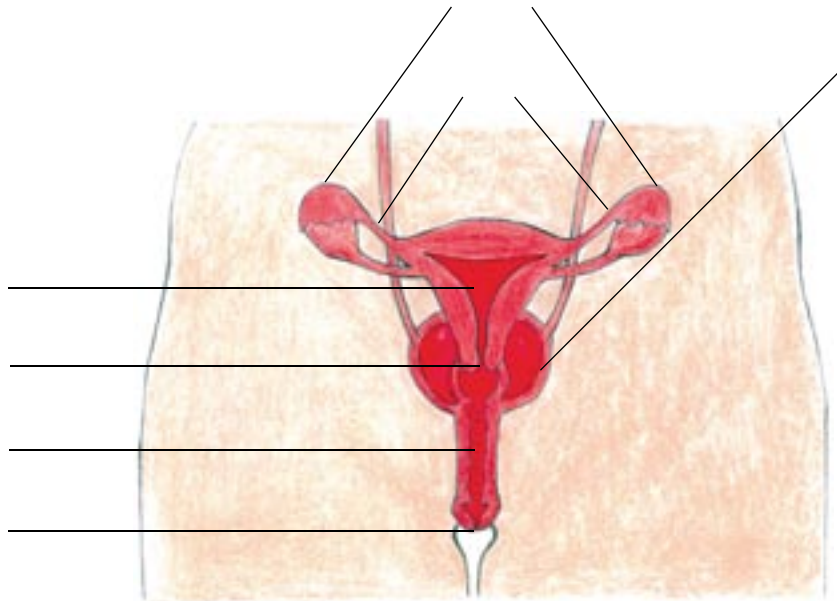
Hvað ertu ánægð(ur) með? _____

Hvaðan koma hugmyndir þínar um æskilegt útlit? _____

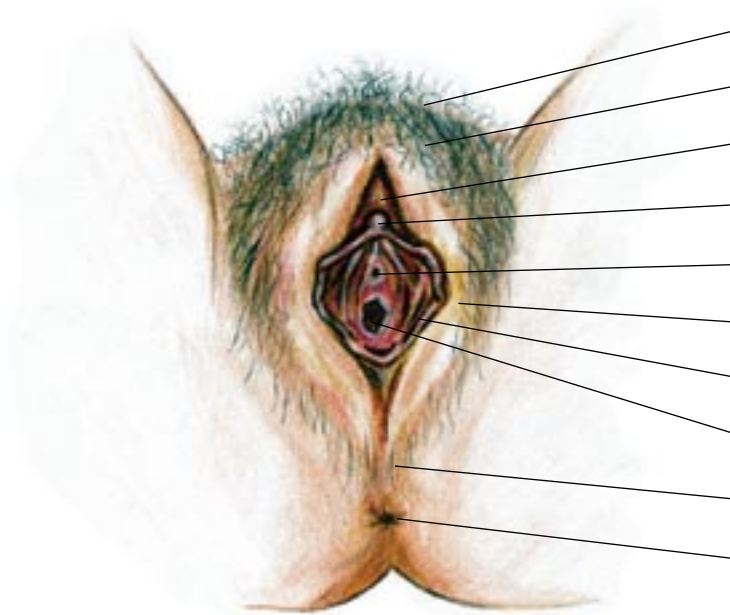
Hvað er fegurð? _____

Kynfæri kvenna

Skráðu rétt heiti inn á myndirnar.



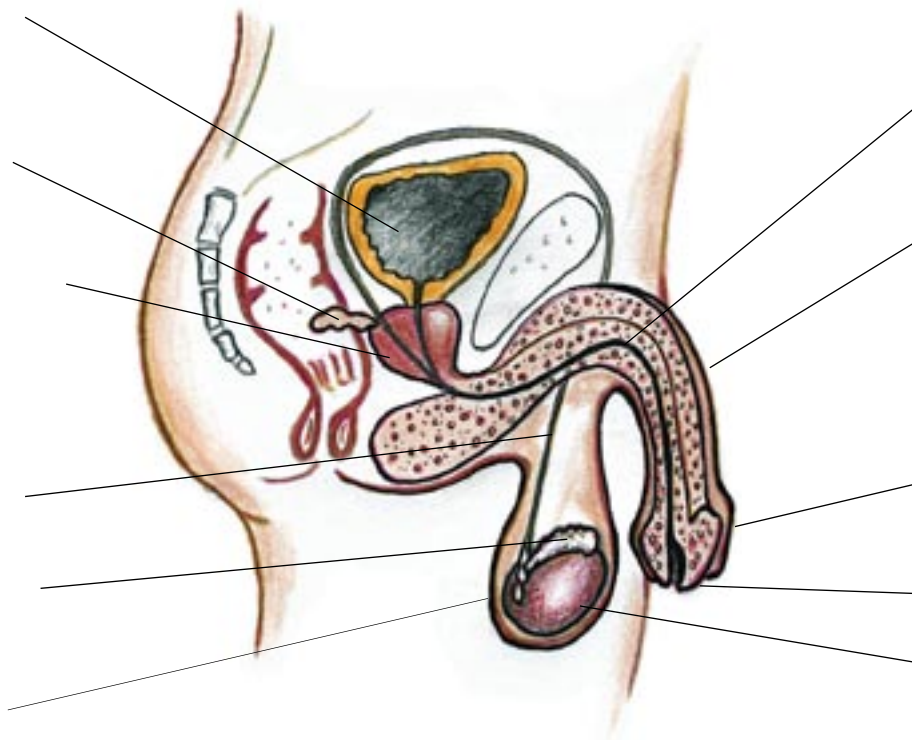
Innri kynfæri



Ytri kynfæri

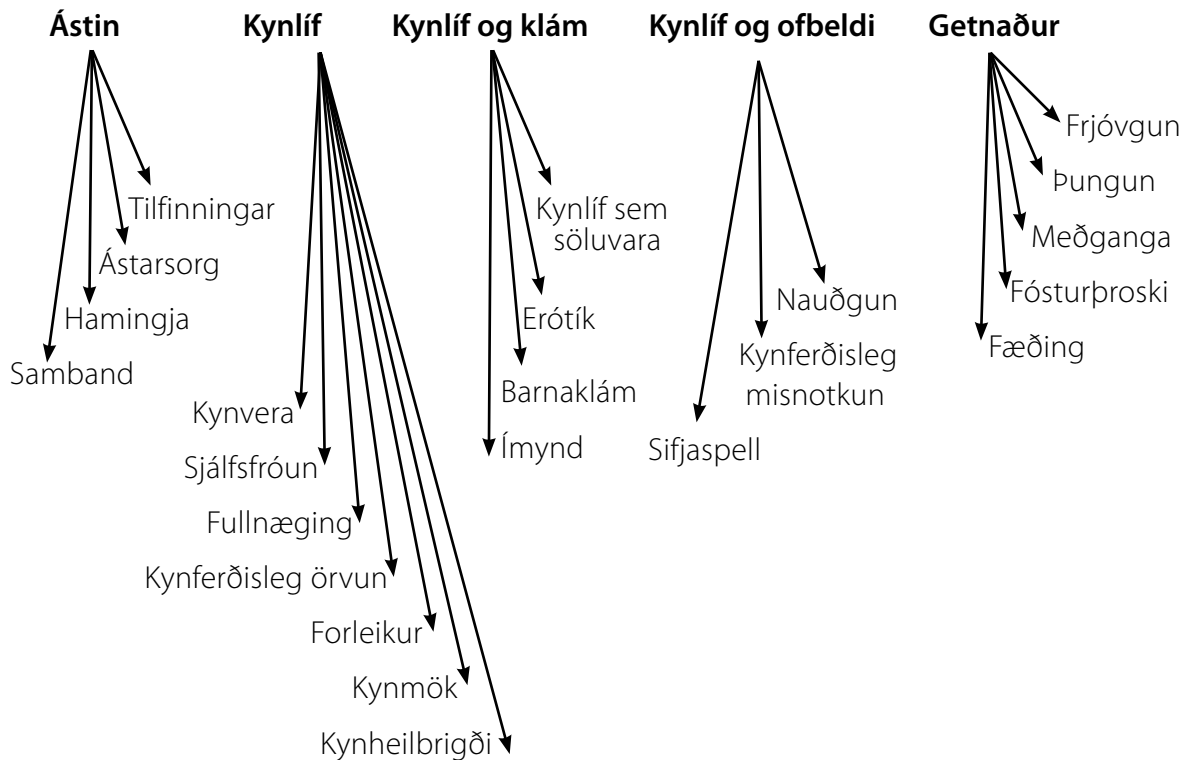
Kynfæri karla

Skráðu rétt heiti inn á myndina.



Ást og kynlíf

Hugtök:



Markmið

Nemandi á að:

- Geta gert sér grein fyrir hvað hann getur gert til að njóta sín í ástarsambandi.
- Þekkja hugtökin kynlíf, sjálfsfróun, fullnæging, samfarir og kynvera.
- Geta gert sér grein fyrir muninum á ást, erótík og klámi.
- Vita hvað felst í heilbrigðu kynlífi.
- Vita að hver og einn hefur persónuleg og tilfinningaleg mörk sem ber að virða.
- Öðlast styrk í að segja frá og bregðast rétt við ofbeldi og neikvæðum þrýstingi í kynferðismálum.
- Vita hvernig barn verður til.
- Vita hvernig fóstur þroskast.

Ást

Hér mætti byrja á því að spyrja nemendur spurningarinnar *Hvað er ást?* Hugmyndir eru skráðar á töflu eða stórt blað. Með þessu og umræðum í kjölfarið má varpa ljósi á að til er margs konar ást og þrengja svo umfjöllunina að ást milli einstaklinga.

Í framhaldi af þessum umræðum í bekknum má skoða frásagnir Helenu og Guðmundar í upphafi kaflans og gera verkefni sem tengist þeim. Í sögunum er sagt frá því hvernig þau upplifa ástina. Verkefnið er sett upp sem ritunarverkefni þar sem nemendur geta valið um þrjár leiðir:

1. Skrifa ástarbréf fyrir hönd Helenu og Guðmundar.
2. Skrifa eigið ástarbréf.
3. Að lýsa því hvað ást er og hvernig þeir upplifa hana á svipaðan hátt og Helena og Guðmundur gera.

Nemendur mega gjarnan vera skáldlegir og nota ímyndunaraflið. Svo gæti verið skemmtilegt að lesa nokkur verkefni í næstu kennslustund ef stemning er fyrir því hjá nemendum.

Hópvinna

Á bls. 25 er brot úr ljóði sem gæti verið grunnur að hópverkefni í tengslum við kaflann. Efni dæurlagatexta og bíómynda höfðar gjarnan til nemenda. Þar birtist ástin í mörgum myndum og jafnvel ástarsorg. Hópar geta valið sér ljóð, dægurlagatexta, skáldsögu eða bíómynd til að greina og skoða hvernig ástin birtist þar, hvernig tilfinningar eru tjáðar eða koma fram og hvernig samskipti eru. Þeir gætu jafnvel komið með eigin hugmyndir að því hvað hefði mátt vera öðruvísi eða betra að þeirra mati (nýtt niðurlag, endir, öðruvísi samskipti o.s.frv.).

Af nægu efni er að taka og má hér t.d. nefna bækur eins og *Barn náttúrunnar* eftir Halldór Laxness, *Hroka og hleypidóma* eftir Jane Austen, *Bros, tár og takkaskó* eftir Þorgrím Þráinsson, *40 vikur* eftir Ragnheiði Gestsdóttur. Þá má nefna bíómyndir eins og *Titanic*, *Moulin Rouge*, *Grease*, *The Notebook*, *The Holiday* og *Just Married*. Tilgangurinn hér er að reyna að fá unglingana til að skilja mikilvægi þess að hafa sannar tilfinningar í nánum samskiptum, að hlusta á hjarta sitt og vera ávallt heiðarlegur.

Einnig mætti hugsa sér að einn eða fleiri hópar beri saman ástarsöngva fyrr og nú og skoði hvort túlkunin hafi breyst. Þetta ætti að vera auðleikið því margir hafa tregað ástina sína í gegnum tíðina í tónlist.

Mikilvægt er að ítreka fyrir nemendum að bera virðingu fyrir tilfinningum sínum og annarra og skilja að ástarsorg er raunveruleg tilfinning sem mörgum reynist þrautin þyngri að sigrast á.

Hér má benda á á viðtal sem birt var í *Blaðinu* þann 4. ágúst 2006. Viðtalið ber fyrirsögnina „Ásfanginn af manneskju sem er ekki til“ og var tekið við Pál Óskar Hjálmtýsson, söngvara og poppstjörnu. Hægt er að sækja viðtalið á <http://www.bladid.net/lisalib/getfile.aspx?itemid=1596> Í þessu viðtali er fjallað á opinskáan hátt um margt sem tengist viðfangsefni kennslubókarinnar eins og t.d. ástina, unglingsárin, virðingu og sjálfsvirðingu, kynhneigð, vináttu, barneignir og framtíðaráform.

Í tengslum við umfjöllun um ástina væri hægt að láta nemendur vinna verkefnablað II.1, „Ástarsorg“.

Kynlíf

Byrjað er á að ræða hugtakið kynlíf. Spyrja má hvað nemendum finnst um skilgreininguna sem er í bókinni, þ.e. að kynlíf sé tilvera einstaklingins sem kynveru. Hér má einnig benda á námsefnið *Kynlíf* og þá umfjöllun sem er þar að finna um kynlíf, klám o.fl. sem tengist efni kaflans.

Í tengslum við umræður um kynlíf er mikilvægt að kennari stýri umræðum og gæti þess að þær fari ekki úr böndum. Einnig ætti að hlusta vel á nemendur og hugmyndir þeirra, leiðrétta allar ranghugmyndir og misskilning. Hér ætti að gæta þess að láta frumkvæði nemenda njóta sín og ræða þau atriði sem á þeim brenna. Best er að halda umræðum á jákvæðum nótum og forðast prédikun og vandamálaumfjöllun. Á blaðsíðum 28 og 29 er fjallað um kynlíf, klám og ofbeldi og ætti að sýna sérstaka varfærni í þeirri umfjöllun.

Umræður í hópum

Verkefni á bls. 27 í tengslum við fyrsta skiptið og myndasagan á opnunni eru tilvalin til að skapa umræður í smærri hópum. Hvað finnst þeim um dæmin? Nemendur rökstyðja svör sín. Hópar tilnefna talsmann sem gerir grein fyrir niðurstöðum umræðna.

Hægt er að ljúka þessari umfjöllun með því að beina athygli nemenda að gátlista sem er á bls. 57 í heftinu *Kynlíf* (útg. Námsgagnastofnun, 2006). Þar eru spurningar sem gott er að velta fyrir sér áður en ákvörðun er tekin um fyrsta skiptið. Svori nemendur einhverri spurningu neitandi eru þeir ekki tilbúnir til að hafa samfarir.

Heimavinna

Nemendur vinna verkefni neðst á bls. 27 – alla þrjá hlutana.

Kynlíf, klám og ofbeldi

Hér ætti umfjöllun einkum að beinast að því að vekja athygli nemenda á því að það leynast víða hættur og að klám og ofbeldi eru ekki eðlilegur hluti kynlífs. Vegna þess hve Netið er orðið ríkur þáttur í lífi og tilveru unglinga væri e.t.v. heppilegt að fjalla sérstaklega um blogg og þá ábyrgð sem fylgir því að blogga. Blogg er nýyrði yfir dagbók, nema hvað bloggið er á veraldarvefnum. Það er vefur (eða vefbók) sem er opin fyrir öllum í veröldinni. Upplýsingar og verkefni á spássíu á bls. 29 geta skapað umræður og vangaveltur og gefið færi á að nemendur myndi sér eigin skoðanir sem byggjast á haldgóðum upplýsingum.

Getnaður

Tilvalið er að byrja á því að beina athygli nemenda að ljósmynd af fóstri á bls. 30, skoða hana í tengslum við tímaásinn og gera sér grein fyrir stærðarhlutföllunum (fóstrið er aðeins 2 cm en samt hefur það fengið á sig skýra mannsmynd). Síðan að velta fyrir sér hvað hefur gerst áður alveg frá frjóvgun eins og sést á myndinni efst á bls. 30 og í kjölfarið hvað gerist á meðgöngunni. Í kaflanum eru mörg hugtök sem sjálfsagt er að útskýra vel, s.s. frjóvgun, okfruma, þungun, fósturþroski, naflastrengur, fylgja, fósturlát o.fl.

Til að dýpka þessa þekkingu er hér vísað í bókina *Maðurinn – Líkaminn í máli og myndum*. Stefán B. Sigurðsson íslenskaði. Örn og Örlygur, 1990, Reykjavík.

Í *Vissir þú* á bls. 32 er fjallað um litninga í kynfrumum. Til að sýna nemendum líkurnar á því hvors kyns barn verður mætti finna til tvo kassa, þar sem annar kassinn táknar litninga í eggfrumu konu og hinn kassinn táknar litninga í sáðfrumu karls. Í kassanum með litningum eggfrumunnar eiga að vera 20 miðar/kúlur með X-i á en í kassanum með litningum sáðfrumunnar eiga að vera 10 miðar/kúlur merktar X og 10 miðar/kúlur merktar Y. Síðan er hægt að fá sjálfboðaliða, stelpu, til að draga úr stelpukassanum og strák til að draga úr strákakassanum og „athuga“ hvort kynið þetta sjálfboðaliðapar myndi eignast. Ef parið dregur tvær X kúlur þá er barnið stúlka, en ef strákurinn dregur Y þá er barnið drengur.

Fylgiskjöl

Ástarsorg – verkefnablað II.1

Gátlisti í kaflalok

	Já	Nei	þarf að læra betur
Ég veit hvað hugtakið kynhvöt þýðir.			
Ég geri mér grein fyrir hvað átt er við þegar talað er um kynlíf í víðri merkingu.			
Ég veit hver er munurinn á klámi og erótík.			
Ég get skilgreint hugtakið kynferðislegt ofbeldi.			
Ég get lýst því hvernig getnaður á sér stað og fóstur verður til.			
Ég veit hvernig fóstur þroskast á meðgöngu.			
Ég veit hvað fylgja og naflastrengur er.			
Ég veit hvað líknarbelgur og legvatn er.			

Ástarsorg

Nafn _____

1. Hvernig heldur þú að þeim líði sem er í ástarsorg? _____

2. Ímyndaðu þér að vinkona þín/vinur þinn sé í ástarsorg. Hvað getur þú gert fyrir hann/hana til að gera ástandið bærilegra?

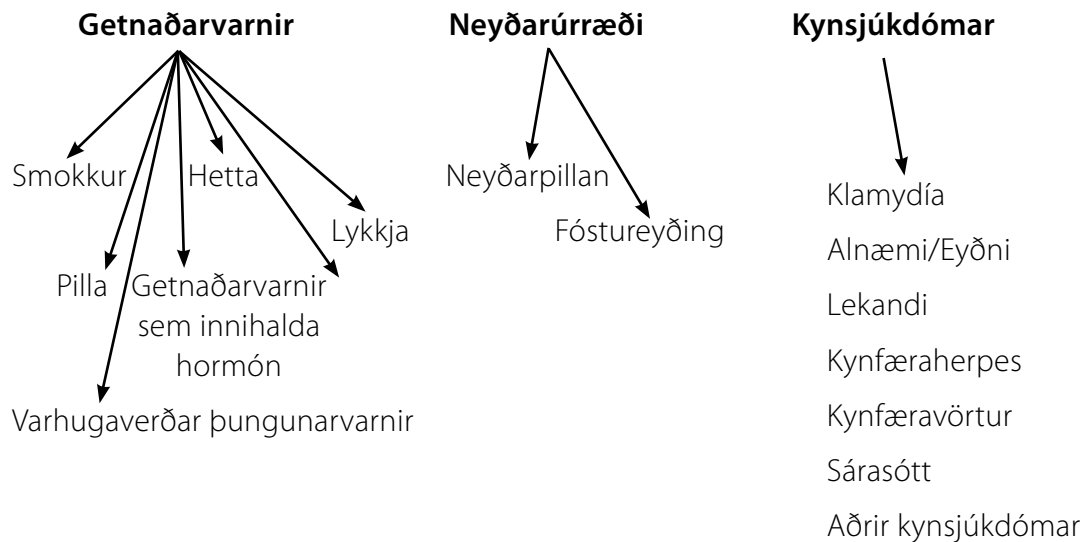
3. Rifjaðu upp eftirminnilegt dæmi um ástarsorg úr heimi kvikmynda eða bókmennta.

„Ég hef aldrei fundið fyrir eins hræðilegri tilfinningu og þegar mér var sagt upp. Það var eins og rífið væri úr mér hjartað. Ég bara lá í rúminu, grét og vildi deyja. Ég sá engan tilgang með lífinu. Ég grátbað viðkomandi meira að segja að byrja með mér aftur, alveg eins og bjáni. Svo reyndi ég að rífa mig upp úr þessu og með tímanum komst ég yfir þetta. Nú sé ég að viðkomandi var bara ósköp venjuleg manneskja sem ég hafði hafið upp til skýjanna.“

4. Hvað finnst þér um þessa lýsingu?

5. Búðu til ljóð um ástarsorg.

Kynheilbrigði



Markmið

Nemandi á að:

- Geta tekið ábyrga afstöðu í kynferðismálum.
- Þekkja helstu getnaðarvarnir og neyðarúrræði ef óæskileg þungun verður.
- Þekkja helstu kynsjúkdóma
 - orsakir þeirra og einkenni
 - smitleiðir og mögulegar varnir
 - afleiðingar og lækningar.

Kynheilbrigði – getnaðarvarnir

Í þessum hluta námsefnisins væri hægt að byrja á því að sýna allar algengustu getnaðarvarnir. Hér væri mjög heppilegt að fá til liðs við sig hjúkrunarfræðing skólans eða aðra fagmanneskju til að kynna einstakar getnaðarvarnir og svara spurningum nemenda. Ef þess er ekki kostur mætti fá lánuð sýnishorn til að sýna nemendum. Mikilvægt er að leggja áherslu á smokkinn þar sem hann er eina tvíþætta getnaðarvörnin, þ.e. bæði vörn gegn þungun og kynsjúkdómum, og nota myndirnar á bls. 34 til að sýna rétta notkun hans.

Greinargóðar upplýsingar um getnaðarvarnir er að finna í bæklingi Landlæknisembættisins *Leiðbeiningar um getnaðarvarnir*,

http://www.landlaeknir.is/Uploads/FileGallery/Utgafa/Getna%C3%B0arvarnir_2005.pdf

Í framhaldi af þessu mætti kanna hugmyndir og skilning nemenda á hugtakinu kynheilbrigði og í kjölfarið að leggja áherslu á að nemendur noti smokkinn þegar þeir byrja að hafa samfarir. E.t.v. mætti í leiðinni minna á gátlistann (á bls. 57 í heftinu *Kynlíf*) sem hjálpar nemendum til að gera sér grein fyrir því hvenær þeir eru virkilega tilbúnir til að stíga þetta skref.

Ef kennari ákveður að láta nemendur vinna verkefni á bls. 35, þar sem þeir eru beðnir að kaupa smokka, er mælt með því að bréf til foreldra/forráðamanna verði sent heim til að skýra tilgang verkefnisins og forðast misskilning. Tilgangurinn er sá að fá nemendur til að stíga skrefið og kaupa smokkinn því það má t.d. rekja ótímabærar þunganir og kynsjúkdómasmit til þess að ungt fólk þori ekki að kaupa smokka. Nemendur fá einnig tækifæri til að skoða pakkningar, lesa leiðbeiningar og kynna sér smokkinn frá fyrstu hendi.

Varhugaverðar þungunarvarnir

Mikilvægt er að kennari fari vel yfir kaflann um varhugaverðar þungunarvarnir og gangi úr skugga um að nemendur hafi góðan skilning á efninu til að uppræta þær ranghugmyndir sem kunna að vera til staðar í þessum efnunum.

Ófrjósemisaðgerðir og neyðarúrræði

Nauðsynlegt er að ítreka að ófrjósemisaðgerðir eru fyrir afmarkaðan hóp og neyðarpillan og fóstureyðing eru neyðarúrræði og ber ekki að nota sem getnaðarvarnir.

Verkefni

Þegar nemendur vinna verkefni á bls. 37 geta þeir stuðst við *Leiðbeiningar um getnaðarvarnir*, bækling frá Landlæknisembættinu, og upplýsingar á vefsíðu læknanema, www.astradur.is. Einnig mætti hvetja þá til að leita sér upplýsinga víðar.

Kynsjúkdómar – verkefni

Síðara verkefnið á bls. 40 er kjörið til hópvinnu en mætti einnig vinna einstaklingslega. Hópvinnu má útfæra á ýmsa vegu. Hér eru nefnd tvö dæmi. Annars vegar að skipta nemendum í smáa hópa þar sem hver hópur tæki fyrir einn eða fleiri kynsjúkdóma og kynnti sér ítarlega. Hóparnir vinna síðan sameiginlega eina töflu með helstu niðurstöðum. Hver hópur kynnrir sinn hluta. Hins vegar að hver hópur kynni sér alla kynsjúkdómama sem nefndir eru og geri töflu en kynni síðan einn sérstaklega fyrir bekknum. Gæta þarf að því að hópar skipti með sér sjúkdómum sem kynna á.

Í framhaldi af þessu mætti fjalla um sveppasýkingu í eða við kynfæri þó hún sé ekki kynsjúkdómur. Velta má fyrir sér hvort G-strengs nærbuxur ýti undir sveppasýkingar. Upplýsinga er hægt að afla t.d. á göngudeild húð- og kynsjúkdóma á Landspítala háskólasjúkrahúsi, skoða Vísindavefinn eða doktor.is.

Fyrri hluta verkefnisins mætti hafa sem umræður í hópum eða bekknum.

Heimavinna

Nemendur taka viðtal við foreldra/forráðamenn (verkefnablað III.1). Niðurstöður má síðan ræða í bekk. Hægt er að spyrja spurninga eins og *Eruð þið sammála foreldrum? Kom eitthvað á óvart? Eins gæti verið fróðlegt að taka saman svörin við spurningunum Hvað finnst ykkur mikilvægast í sambandi við kynheilbrigði og kynfræðslu?* og sjá breidd og áherslur í svörum.

Mjög góður bæklingur var gefinn út á vegum Landlæknisembættisins, *Samskipti foreldra og barna um kynlíf*, og er tilvalið að senda hann heim sem stuðningsefni með verkefnablaði III.1. Bæklinginn má nálgast á vef Landlæknis, http://www.landlaeknir.is/Uploads/FileGallery/Utgafa/foreldrar-born-kynlif.%20okt.06_nyutg.pdf.

Myndbönd

Í þessum kafla gæti hentað vel að nota fræðslumyndirnar *Kynlíf – leiðarvísir handa unglingum* sem er dönsk teiknimynd (18. mín., Námsgagnastofnun, 1987) og *Fræðslumynd um kynsjúkdóma* (fjórir 10 mín. þættir, Námsgagnastofnun/Nýja bíó, 2000).

Fylgiskjöl

Viðtal – Verkefnablað III.1



Gátlisti í kaflalok

	Já	Nei	þarf að læra betur
Ég veit hvert hlutverk getnaðarvarna er.			
Ég veit í hverju tvíþætt vörn smokksins felst.			
Ég kann að nota smokkinn rétt.			
Ég veit hvers vegna það er mikilvægt að nota smokkinn alveg frá upphafi samfara.			
Ég veit hvað pillan er.			
Ég þekki aðrar getnaðarvarnir en pilluna sem innihalda hormón.			
Ég veit hvers vegna rofnar samfarir eru flokkaðar sem varhugaverð vörn gegn þungun.			
Ég veit hvað neyðargetnaðarvörn er og hvernig og hvenær á að nota hana.			
Ég veit hvað fóstureyðing er og hvenær má framkvæma hana.			
Ég get nefnt hvaða einkenni á kynfærum gefa tilefni til læknisskoðunar.			
Ég veit hver algengasti kynsjúkdómur hér á landi er og hver einkenni hans eru.			
Ég þekki nöfn yfir aðra helstu kynsjúkdóma og einkenni þeirra.			
Ég get nefnt tvær leiðir til að komast hjá því að smitast af kynsjúkdómi.			

Kynheilbrigði – Viðtal við foreldra/forráðamenn

1. Hvernig var umræðu um getnaðarvarnir og kynsjúkdóma háttað þegar þið voruð unglingar?

2. Hefur umræðan breyst síðan og þá hvernig? _____

3. Er opin umræða um kynferðismál jákvæð eða neikvæð, hvers vegna?

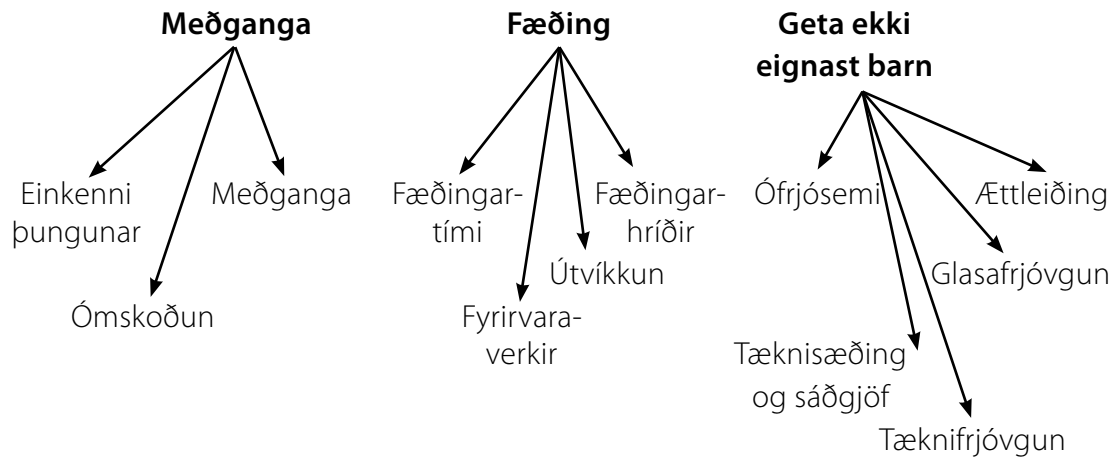
4. Hvað finnst ykkur mikilvægast í sambandi við kynfræðslu fyrir ungt fólk?

5. Hvað er mikilvægast í sambandi við kynheilbrigði ungs fólks? _____

6. Hvað er klámvæðing í ykkar huga? _____

7. Hvar finnst ykkur hún helst birtast? _____

Að eignast barn



Markmið

Nemandi á að:

- Vita hver helstu einkenni þungunar eru.
- Skilja mikilvægi heilbrigðs lífennis á meðgöngu.
- Vita hver er gangur fæðingar.
- Vita að það geta ekki allir eignast barn og hvaða úrræði eru til við slíkar aðstæður.
- Geta sett sér raunhæf markmið til að stefna að í lífinu.
- Gera sér grein fyrir þeirri ábyrgð sem fylgir því að eignast barn.

Að eignast barn

Í þessum kafla mætti nýta frásögn Sigurjóns á bls. 42 sem kveikju. En í frásögninni kemur fram megináhersla kaflans, þ.e. að því fylgi mikil ábyrgð að eignast og annast barn. Hægt er að spyrja nemendur spurninga eins og *Er hægt að ákveða að bíða með barneignir? Er hægt að skipuleggja þær? Hvað á Sigurjón við þegar hann segir að það séu viðbrigði að eiga lítið barn?*

Ef verkefni á bls. 43 um þungunareinkenni er unnið er mikilvægt að undirbúa viðtalið tímanlega, semja spurningar og huga að frágangi.

Fróðleikskorn kaflans fjallar um Downs heilkenni, litningagalla eða fósturgalla. Ef fjallað er ítarlegar um þetta viðfangsefni má benda á heimasíðurnar www.downs.is og <http://www.greining.is/greiningarstod.nsf/pages/tenglar-downsh.html>. Einnig fræðslumyndina *Elsku barnið mitt* (útg. Námsgagnastofnun, 2006) en henni fylgja verkefni í hulstri.

Fæðing

Farið er sameiginlega yfir efnið og síðan sýnt myndskreið af fæðingu, sjá myndband með kynfræðsluefninu *Lífsgildi og ákvarðanir*, 7. þáttur 2. hluti. Einnig er hægt að benda á nýja upptöku af ungri konu að fæða, þessi upptaka var sýnd í þættinum *Fyrstu skrefin* sem sýndur er á Skjá einum (þáttur nr. 2, sýndur þann 8. mars 2006).

Verkefnið á bls. 45, *Fæðing mín*, getur verið mjög skemmtilegt. Mikilvægt er að undirbúa það vel og hvetja nemendur til að koma með einhverja hluti sem tengjast fæðingu þeirra, s.s. flíkur, dagbækur, myndir, leikföng eða eitthvað annað sem þeim dettur í hug frá fyrstu mánuðum ævi sinnar. Það reynist vel að skipta nemendum í hópa og láta þá sýna hver öðrum það sem þeir komu með og segja frá um leið. Talsmaður hvers hóps kynnir hvað nemendum þótti markverðast af því sem fram kom.

Athugasemd: Rétt er að gera ráð fyrir ólíkum fjölskyldugerðum. Hluti nemenda býr ekki hjá kynforeldrum og spurningar þurfa að taka mið af því. Sjá eftirfarandi tillögur að spurningum.

1. Hvar fæddist ég (sveitarfélag, fæðingarstofnun)?
2. Hvenær fæddist ég og hvað var eftirminnilegt við þann dag?
3. Hvar voruð þið þegar hríðir hófust?
4. Hvernig gekk fæðingin og hverjir voru viðstaddir?
5. Hvað var ég stór (t.d. þyngd, lengd, höfuðmál)?

6. Hvernig var nafnið mitt valið?
7. Hvernig gekk fyrstu mánuðina, árið?
8. Hvaða gögn eru til frá fyrsta árinu (dagbók, barnaföt, myndir, skór, skart, o.fl.)?

Ef um fósturbarn er að ræða eða nemanda sem býr ekki hjá kynforeldrum.

1. Hvað vitið þið um fæðingu mína, t.d. hvar ég fæddist og hvenær?
2. Hversu stór var ég (t.d. þyngd, lengd, höfuðmál)?
3. Hvernig var það þegar þið sáuð mig fyrst?
4. Hvað höfðuð þið vitað lengi að ég myndi bætast í fjölskylduna?
5. Hvernig var fyrsti dagurinn minn heima?
6. Hvað getið þið sagt mér um nafnið mitt, t.d. hvernig það var valið?
7. Hvernig gekk fyrstu mánuðina, árið?

Hvaða gögn eru til frá fyrsta árinu (dagbók barnsins, barnaföt, myndir, skór, skart, o.fl.)?

Ef nemandi veit lítið um uppruna sinn og fæðingu gæti hann gert verkefni sem felur í sér að kanna hvað var að gerast í heiminum þann dag eða um það leyti sem hann fæddist.

Litið til framtíðar

Í lokakafla bókarinnar er nemandinn hvattur til að horfa fram á við. Þar eru margar áleitnar spurningar sem vert er að láta nemendur velta fyrir sér. Þeir eru hvattir til að skoða sjálfa sig og líf sitt og velta fyrir sér framtíðardraumum sínum. Verkefnið á bls. 46 er liður í þessum þælingum og mætti í framhaldi af því benda á máltækin „Hver er sinnar gæfu smiður“ og „Orð eru til alls fyrst“. Allir hafa val!

Að lokum

Eftir vangaveltur nemenda um framtíðina er gaman að biðja þá að skrifa sjálfum sér bréf sem þeir skila til kennara í lokuðu umslagi. Þeir fá það afhent aftur í lok 10. bekkjar. Í bréfinu geta þeir sagt frá draumum sínum og löngunum, væntingum til lífsins, markmiðum í sambandi við menntun, starf o.fl.

Þegar nemendur fá bréfið aftur við lok 10. bekkjar eru þeir hvattir til að kanna hvort þeir hafi breytt áformum sínum, hvað hafi gengið eftir af því sem þeir settu sér sem markmið og hvað ekki o.s.frv.

Gátlisti í kaflalok

	Já	Nei	þarf að læra betur
Ég veit hver fyrstu einkenni þungunar eru.			
Ég veit og skil hvers vegna heilbriggt líf móður á meðgöngu er mikilvægt.			
Ég veit hvað ómskoðun er.			
Ég veit hve meðganga barns er að jafnaði löng.			
Ég veit hvernig fæðing gengur fyrir sig.			
Ég veit hvenær fæðingu lýkur.			
Ég þekki helstu ástæður ófrjósemi.			
Ég geri mér grein fyrir þeirri ábyrgð sem fylgir því að eignast barn.			