

Under dynen med Anna Lin

Lærervejledning

Udgivelsesår: 2022

Trin: 5.-9. klasse

Fag: Sundheds- og seksualundervisning
og familiekundskab

Sider i alt: 10

LÆR

DR

Skole

OBS. Inden du printer denne vejledning ud, så vær opmærksom på, at den indeholder hyperlinks, som kun kan tilgås digitalt.

Indhold

Om forløbet.....	2
Sådan bruger I undervisningsforløbet	2
Antal lektioner	2
Målgruppe og temaer	3
Læringsmål og Fælles Mål	3
Vejledning til afsnit 1: Om krop og pubertet.....	3
Vejledning til afsnit 2: Om at kysse.....	4
Vejledning til afsnit 3: Om at flirte og sige fra.....	5
Vejledning til afsnit 4: Om at onanere.....	6
Vejledning til afsnit 5: Om røre ved andre.....	7
Vejledning til afsnit 6: Om at have sex	8
Forslag til ekstra aktiviteter.....	9
Ekstra.....	9

Om forløbet

Undervisningsforløbet 'Under dynen med Anna Lin' er baseret på DR Ultra-serien af samme navn og henvender sig til mellemtrinnet og udskolingens.

Undervisningsforløbet giver eleverne viden om krop og pubertet, sex og kys, onani, flirt og grænser. Alt sammen i selskab med tidligere Ultra Nyt-vært Anna Lin.

Undervisningsforløbet er tilrettelagt, så I kan se ét afsnit ad gangen af 'Under dynen med Anna Lin', besvare spørgsmål og lave aktiviteter dertil.

Sådan bruger I undervisningsforløbet

'Under dynen med Anna Lin' består af i alt seks delforløb, der hver er baseret på et afsnit af programserien. De seks delforløb er delt op i temaer, som de fremgår i serien.

Hvert delforløb består af en video på 10-15 minutter, elevspørgsmål, en aktivitet og en opsamling.

I kan vælge, om I kun vil se alle videoerne, eller om I vil dykke ned i et specifikt emne og arbejde med spørgsmål og eventuelt aktiviteten dertil. Vi foreslår, at eleverne for eksempel ser 'Under dynen med Anna Lin' som lektie, hvis man vil have mere tid til aktiviteterne i klassen.

Vi anbefaler desuden, at I arbejder med en anonym postkasse, så eleverne kan stille spørgsmål uden at føle sig udsatte →

Tip: Online anonym postkasse

Dine elever kommer med garanti til at have mange spørgsmål til dette undervisningsforløb. Du kan med fordel lave en anonym virtuel postkasse, som du kan henvise til og bruge aktivt i undervisningen, eksempelvis i den afsluttende opsamling.

Lad dine elever indtaste anonyme spørgsmål til emnet individuelt efter at have set afsnittet. Søg evt. inspiration på 'Padlet' eller 'Google Forms'. Du kan herefter inddrage spørgsmålene i jeres fælles opsamling ved at svare på spørgsmålene, eller ved at I sammen finder svaret.

Antal lektioner

Et afsnit inkl.
elevspørgsmål
1 lektion

Et afsnit inkl.
elevspørgsmål +
aktivitet
2 lektioner

I alt
1-12 lektioner

Målgruppe og temaer

Temaerne i de seks afsnit henvender sig til forskellige aldersgrupper, men det kan variere, alt efter hvor langt fremme din klasse er i deres opfattelse og erfaring med seksualitet.

Hvis du finder det for omfattende at undervise din klasse i alle seks afsnit og temaer, kan du arbejde med hhv. to afsnit i 5.-6.klasse, to afsnit i 6.-7. klasse og to afsnit i 8.-9. klasse.

Hvis du forudser, at nogle elever i din klasse er klar til emner, som andre ikke er, kan du henvise de elever, som er længere fremme, til nogle af de andre afsnit i dette undervisningsforløb.

Afsnit	Klasse
Om krop og pubertet	5.-6.
Om at kysse	6.-7.
Om at flirte og sige fra	7.-8.
Om onani	6.-8.
Om at røre ved andre	8.-9.
Om at have sex	8.-9.

Læringsmål og Fælles Mål

[Find læringsmål og Fælles Mål til SSF for 4-6 klasse HER.](#)

[Find læringsmål og Fælles Mål til SSF for 7-9 klasse HER.](#)

Vejledning til afsnit 1: Om krop og pubertet

- 1. Se afsnit 1:** Se første afsnit af 'Under dynen med Anna Lin' – som lektier hjemme eller fælles i klassen.
- 2. Svar på spørgsmål:** Del eleverne op i grupper og lad dem besvare spørgsmål i fællesskab. Eleverne skriver deres svar ned, og svarene vendes i plenum til sidst.
- 3. Aktivitet: Brevkassesvar**
Eleverne bliver i grupperne. Fortæl eleverne, at de nu skal arbejde med spørgsmål, som er inspireret af breve, der er sendt ind til online-brevkassen på privatsnak.dk. Eleverne skal komme med bud på, hvad man kan svare de unge cases, ud fra den viden de har fået fra afsnittet.

[Find cases fra privatsnak.dk her.](#)

Eleverne skal i deres besvarelser overveje følgende spørgsmål, som kan skrives op på tavlen:

- Hvad vil I svare den unge?
- Hvis I havde mulighed for at spørge mere ind til situationen, hvad ville I så spørge om?
- Tror I, der er mange, der er i tvivl om det, den unge spørger om?

Vælg, om hver gruppe skal fokusere på ét spørgsmål, eller om alle grupper arbejder med alle spørgsmål. Drøft derefter spørgsmålene i plenum, og hold fokus på, hvilke forskellige muligheder unge har i deres spørgsmål og dilemmaer, hvad de kan gøre, og hvor de kan få hjælp.

4. Opsamling i plenum.

Lav opsamling i plenum ud fra spørgsmål i delforløbet. Inddrag eventuelt spørgsmål fra den online anonyme postkasse, så eleverne får svar på deres spørgsmål.

Vejledning til afsnit 2: Om at kysse

1. Se afsnit 2: Se andet afsnit af 'Under dynen med Anna Lin' – som lektier hjemme eller fælles i klassen.

2. Svar på spørgsmål: Del eleverne op i grupper og lad dem besvare spørgsmål i fællesskab. Eleverne skriver deres svar ned, og svarene vendes i plenum til sidst.

3. Aktivitet: Løb til hjørne.

Lav aktiviteten 'Løb til hjørne'. Print tre skilte, hvorpå der står 'Pinlig', 'Ikke pinlig' og 'Ved ikke'. Hæng dem op i hjørner i klassen. Eleverne står ude midt på gulvet, og de skal gå hen til det skilt, de synes passer til det udsagn, du siger højt:

"Er det pinligt, at....."

- ...snakke med sine venner om en, man er vild med?
- ...snakke med sine forældre om en, man er vild med?
- ...det første kys ikke er 100% perfekt?
- ...man ikke har kysset nogen endnu?
- ...man ikke har 100% styr på, hvordan man kysser?
- ...have lyst til at kysse med en, af det samme køn?

- ...have kysset med en, man fortryder?
- ...blive afvist?
- ...sige fra?

4. Opsamling i plenum.

Lav opsamling i plenum ud fra spørgsmål i delforløbet. Inddrag eventuelt spørgsmål fra den online anonyme postkasse, så eleverne får svar på deres spørgsmål.

Vejledning til afsnit 3: Om at flirte og sige fra

- 1. Se afsnit 3:** Se andet afsnit af 'Under dynen med Anna Lin' – som lektier hjemme eller fælles i klassen.
- 2. Svar på spørgsmål:** Del eleverne op i grupper og lad dem besvare spørgsmål i fællesskab. Eleverne skriver deres svar ned, og svarene vendes i plenum til sidst.
- 3. Aktivitet: Billedsøgning.** Eleverne bliver i grupperne. Bed dem gå på Google og lave en billedsøgning på ordet "flirting".
Eleverne skal analysere og diskutere billederne med udgangspunkt i spørgsmålene i opgaven.

Tal i klassen om, hvad der kendetegner de personer og situationer, der vises på billederne. Hav eventuelt billedsøgningsresultat på en stor skærm. Tag først og fremmest udgangspunkt i følgende faktorer og kategorier:

- Situationer: Hvor er de? Hvad laver de? Hvordan ser de ud?
- Kropssprog og ansigtsudtryk
- Køn, herunder forskelle på kønnenes adfærd på billederne

Dernæst kan du stille klassen følgende spørgsmål:

- Hvad er vigtigt at være opmærksom på, når man gerne vil flirte med andre?
- Er der forskel på at flirte fysisk og på skrift (sociale medier og sms)? Hvori ligger forskellen?
- Er det lettere eller sværere at flirte på skrift eller med billeder? Hvorfor?
- Hvor kan man finde inspiration og få hjælp, hvis man gerne vil vide mere om, hvordan man kan flirte? (www.privatsnak.dk er et godt bud)

4. Opsamling i plenum:

Lav opsamling i plenum ud fra spørgsmål i delforløbet. Inddrag eventuelt spørgsmål fra den online anonyme postkasse, så eleverne får svar på deres spørgsmål.

Vejledning til afsnit 4: Om at onanere

1. Se afsnit 4: Se fjerde afsnit af 'Under dynen med Anna Lin' – som lektier hjemme eller fælles i klassen.

2. Svar på spørgsmål: Del eleverne op i grupper og lad dem besvare spørgsmål i fællesskab. Eleverne skriver deres svar ned, og svarene vendes i plenum til sidst.

3. Aktivitet: Brevkassesvar.

Eleverne bliver i grupperne. Fortæl eleverne, at de nu skal arbejde med spørgsmål, som er inspireret af breve, der er sendt ind til online-brevkassen på privatsnak.dk. Eleverne skal komme med bud på, hvad man kan svare de unge cases, ud fra den viden de har fået fra afsnittet.

[Find cases fra privatsnak.dk her.](#)

Eleverne skal i deres besvarelser overveje følgende spørgsmål, som kan skrives op på tavlen:

- Hvad vil I svare den unge?
- Hvis I havde mulighed for at spørge mere ind til situationen, hvad ville I så spørge om?
- Tror I, der er mange, der er i tvivl om det, den unge spørger om?

Vælg, om hver gruppe skal fokusere på ét spørgsmål eller om alle grupper arbejder med alle spørgsmål. Drøft derefter spørgsmålene i plenum, og hold fokus på, hvilke forskellige muligheder unge har i deres spørgsmål og dilemmaer, hvad de kan gøre, og hvor de kan få hjælp.

4. Opsamling i plenum.

Lav opsamling i plenum ud fra spørgsmål i delforløbet. Inddrag eventuelt spørgsmål fra den online anonyme postkasse, så eleverne får svar på deres spørgsmål.

Vejledning til afsnit 5: Om røre ved andre

- 1. Se afsnit 5:** Se femte afsnit af 'Under dynen med Anna Lin' – som lektier hjemme eller fælles i klassen.
- 2. Svar på spørgsmål:** Del eleverne op i grupper og lad dem besvare spørgsmål i fællesskab. Eleverne skriver deres svar ned, og svarene vendes i plenum til sidst.
- 3. Aktivitet: 'Hertil!'**

Aktivitet: 'Hertil!'

- 1. Fortæl eleverne**, at de nu skal lave en øvelse, hvor de arbejder med at mærke og fornemme, hvordan grænser føles i kroppen og kan aflæses på andres kroppe.
- 2. Hjælp eleverne** med at finde sammen i par. Det er vigtigt, at de er sammen med en, de er trygge ved. Hvis du vurderer, at det er for grænseoverskridende, at alle skal være med i øvelsen, kan man i stedet lave den i en version, hvor 3-6 par gennemfører øvelsen, og de andre observerer deres reaktioner og taler om dem undervejs.
- 3. Bed eleverne stille sig med ryggen** mod hinanden så tæt som muligt. Gå nu rundt mellem parrene, og spørg nogle af dem om, hvordan det føles at stå på den måde.
- 4. Bed nu eleverne om at vende sig om**, uden at øge afstanden mellem hinanden. Gå igen rundt, og spørg ind til, hvordan det føles at stå på den måde. Spørg ind til, hvad du konkret observerer, at eleverne gør med kroppen. For eksempel vender ansigterne til siden, griner, bøjer kroppen bagover eller automatisk stiller sig med større afstand til hinanden.
- 5. Sig, at den yngste person** i hvert par skal finde en behagelig afstand at stå i uden at tale med den anden om det. Gå derefter rundt, og spørg ind til, hvad den anden part synes om den afstand, der er valgt. Saml til sidst op i plenum ved for eksempel at spørge ind til:
 - Hvorfor føles det anderledes at stå ansigt til ansigt end ryg mod ryg? Hvilke kropslige tegn var der på, at det føltes ubehageligt at stå så tæt?
 - Langt de fleste oplever, at selvom det kun er den ene, der får lov at bestemme afstanden i den sidste del af øvelsen, er den anden tilfreds med afstanden. Hvad fortæller det?
 - Hvad er forskellen på denne situation, hvor eleverne står tæt på en, de kender i forvejen i forhold til andre situationer, hvor man står tæt op ad fremmede i byen, til festen, på dansegulvet eller til en koncert?

Øvelsen kan derefter give anledning til en samtale om, hvordan det kan være, at langt de fleste kan aflæse hinandens grænser (når de justerer afstanden i den sidste del af øvelsen), men at der alligevel sker grænseoverskridelser blandt unge til fester og i byen.

4. Opsamling i plenum.

Lav opsamling i plenum ud fra spørgsmål i artiklen. Inddrag eventuelt spørgsmål fra den online anonyme postkasse, så eleverne får svar på deres spørgsmål.

Vejledning til afsnit 6: Om at have sex

- 1. Se afsnit 6:** Se sjette og sidste afsnit af 'Under dynen med Anna Lin' – som lektier hjemme eller fælles i klassen.
- 2. Svar på spørgsmål:** Del eleverne op i grupper og lad dem besvare spørgsmål i fællesskab. Eleverne skriver deres svar ned, og svarene vendes i plenum til sidst.
- 3. Diskussion: Definition på mødom.**

Emnet 'sex' lægger op til mange spørgsmål, holdninger og verdensbilleder. Hav en struktureret og åben diskussion i klassen med henblik på at normalisere det at tale åbent om sex og seksualitet. Omdrejningspunktet for denne diskussion er første gang og mødom, men du kan inddrage spørgsmål fra den online virtuelle postkasse i stedet.

- Hvad tror I, at folk typisk tænker om en dreng, der er jomfru?
- Hvad tror I, at folk typisk tænker om en pige, der er jomfru?
- Der er mange, der kalder det "at miste sin mødom", når både piger og drenge stopper med at være jomfru. Hvad tror I, at den mest udbredte definition på at "miste sin mødom" er? I skal være helt konkrete på, hvilken handling, der skal til.
- Diskutér, hvad der kan være af begrænsninger eller ulemper ved den udbredte definition af at miste sin mødom.
- Hvad synes I, at definitionen på at miste sin mødom burde være? Kom med et bud på en definition, som kan bruges af alle, uanset køn og seksualitet.
- Oplever I, at der i samfundet er forskelligt syn på piger, der har meget sex, og drenge, der har meget sex? Hvis ja - hvordan?

4. Opsamling i plenum

Lav opsamling i plenum ud fra spørgsmål i artiklen. Inddrag spørgsmål fra den online anonyme postkasse, så eleverne får svar på deres spørgsmål.

Ekstra

Forslag til ekstra aktiviteter

- **Den klassiske:**
Hvordan sætter man et kondom på/hvilken prævention passer til mig?
- **Et bud på lektier/henvisning til de nysgerrige elever:**
<https://www.dr.dk/nyheder/indland/orgasmer-det-er-da-noget-maend-faar-kvinder-kommer-sidst-i-orgasmeraeset-og-det-er>
- **Læring om digitale seksuelle krænkelser:**
<https://www.dr.dk/nyheder/tema/sexkraenket-pa-nettet>
- **Læring om andre seksualiteter end den heteroseksuelle:**
<https://emu.dk/grundskole/sundheds-og-seksualundervisning-og-familiekundskab/koen-krop-og-seksualitet/materialer>

Forslag: Træk seksualundervisning ind i andre fag

Føler du ikke, at der er nok timer til seksualundervisning?

Træk dem med ind i dine andre fag!

Specifikke forslag hertil (som du selv kan udvikle på):

Dansk: Analysér Sofie Lindes tale fra Zulu Comedy Galla 2020 om grænser og krænkelser

Naturfag: Tal om reproduktion, celler, DNA og køn

Billedkunst: Lav seksuelt samtykke om til et kunstværk

UU: Tal om forelskelse, følelser, grænser og pubertet og lav øvelser dertil