



Rosa kompetanse skole

# Undervisningsopplegg om kjønns- og seksualitetsmangfold

1.-10. trinn



# Innholdsfortegnelse

<b><u>1.–4. trinn</u></b>	<b>5</b>
<b>Familiegalleri</b> Kunst og håndverk/samfunnsfag/KRLE – familiemangfold	<b>6</b>
<b>Familiemyldreboka</b> Samfunnsfag/KRLE/norsk – familiemangfold	<b>7</b>
<b>Reklametesten</b> Samfunnsfag – kjønnsnormer	<b>8</b>
<b>Vi er alle ulike men like</b> Samfunnsfag/naturfag/KRLE – kjønns- og seksualitetsmangfold	<b>13</b>
<b><u>5.–7. trinn</u></b>	<b>15</b>
<b>Jon Eltons vitaminfattige liv</b> Norsk – familiemangfold og kjønnsroller	<b>16</b>
<b>Jeg er meg</b> Musikk/samfunnsfag – identitet	<b>17</b>
<b>Hva skjer i puberteten?</b> Naturfag/samfunnsfag/norsk – inkluderende pubertetsundervisning	<b>18</b>
<b><u>8.–10. trinn</u></b>	<b>21</b>
<b>SKAM</b> Norsk/samfunnsfag/KRLE/musikk – ulike måter å bruke skam på i undervisning	<b>22</b>
<b>Kjønnsidentitet</b> Naturfag/samfunnsfag – bli kjent med ulike kjønnsidentiteter	<b>23</b>
<b>Grensesetting</b> Naturfag/samfunnsfag – kjønns- og seksualitetsmangfold	<b>24</b>
<b><u>Øvelser for hvordan man kan</u></b>	<b>27</b>
<b><u>skape en tryggere skole</u></b>	
<b>Føle seg trygg på skolen (1)</b>	<b>28</b>
<b>Føle seg trygg på skolen (2)</b>	<b>30</b>

# Om heftet

Vi i FRIs Rosa kompetanse skole har som mål at skolen skal være et sted der elever som bryter med normer for kjønn og seksualitet kan være seg selv og kjenne seg trygge og inkluderte. En del av dette arbeidet innebærer en faglig god og inkluderende undervisning om kjønns- og seksualitetsmangfold. Derfor har vi laget dette ressursheftet med ulike undervisningsopplegg. I 2020 reviderte vi heftet, i tråd med fagfornyelsen og innføringen av Kunnskapsløftet 2020.

I tillegg til konkrete undervisningsopplegg, inneholder dette heftet tips til hvordan man kan snakke om kjønns- og seksualitetsmangfold på en naturlig, inkluderende og profesjonell måte. Vi har derfor laget noen rosa tanker som viser hvordan man kan gjøre disse temaene til en naturlig del av skolehverdagen.

Heftet er delt inn i 1.-4. trinn, 5.-7. trinn og 8.-10. trinn.

For at heftet skal være enkelt å orientere seg i, er oppleggene sortert etter trinn, tema og fag. I tillegg til å knytte de ulike undervisningsoppleggene til kompetansemål i gjeldende fag, nevner vi også relevante kompetansemål for andre fag der det er naturlig. Vi har koblet de ulike undervisningsoppleggene til relevante kompetansemål, samt de tverrfaglige temaene folkehelse og livsmestring (FoL) og demokrati og medborgerskap (DoM). Med fagfornyelsen skal det legges til rette for dybdelæring ved at ulike fagområder tematiseres i de tre nivåene i læreplanen, både i fagbeskrivelsen, de tverrgående temaene og i kompetansemålene. De tverrfaglige temaene FoL og DoM er på ulike måter med på å løfte frem kjønn og seksualitet, mangfold, menneskeverd, minoritetsperspektiver, menneskerettigheter og likestilling. Bruk og tilpass de ulike undervisningsoppleggene slik at de passer best mulig for din elevgruppe. Vi har forsøkt å lage opplegg som krever lite forarbeid og er enkle å gjennomføre. Vi håper at du vil oppleve de på denne måten.

Vi vet at inkluderende undervisning om disse temaene betyr mye for mange elever i skolen. I overordnet del av læreplanen står det at «Skolen skal ta hensyn til mangfoldet av elever og legge til rette for at alle får oppleve tilhørighet i skole og samfunn.» Vi håper at ressursheftet vil bidra til dette formålet. Tusen takk for at du ønsker å bruke det vi har laget!

Ønsker du mer informasjon eller tips til fagstoff er det bare å sende oss en e-post. Gi oss også gjerne tilbakemelding på hvordan ressursheftet oppleves og fungerer i praksis.

Kontakt oss gjerne på: [rosakompetanse@foreningenfri.no](mailto:rosakompetanse@foreningenfri.no)



# Undervisningsopplegg 1.-4. trinn

# Familiegalleri

## Kunst og håndverk/samfunnsfag/KRLE Bevisstgjøring av familiemangfold

### Hvorfor:

Målet med dette opplegget er å bevisstgjøre elevene på hva en familie er og at det finnes et stort familiemangfold. Elevene får også tegne sine familier, noe som resulterer i et familiegalleri som kan henge i klasserommet. Galleriet kan også være fint å vise frem på foreldremøter, slik at de voksne kan bli kjent med barnas ulike familier.



### ROSA TANKE:

Opplegget er ment å gjøre deg kjent med dine elevers ulike familier slik at du i større grad kan inkludere deres familiemangfold i undervisning og i skolehverdagen. Gjennom å se familiemangfoldet i klassen, vil elevene bli kjent med klassens familiemangfold.

### Mål:

- Beskrive og gi eksempel på mangfold i Norge, med vekt på ulike familieformer og folkegrupper, inkludert det samiske urfolket (samfunnsfag 2. trinn, FoL)
- Samtale om identitet, mangfold og fellesskap og reflektere over hvordan det kan oppleves ikke å være en del av fellesskapet (samfunnsfag 4. trinn, FoL)
- Formidle og vise fram eget arbeid gjennom utstilling (kunst og håndverk, 4. trinn)
- Beskrive og samtale om ulike måter å leve sammen på i familie og samfunn (KRLE, 4. trinn, FoL, DoM)



### Tid:

30-60 minutter.



### Du trenger:

Ark og tegne-/malesaker.

### Gjennomføring:

- Start økten med å fortelle om familiemangfold og hva en familie er. Bruk gjerne *Familiemyldreboka* som utgangspunkt. Denne boka handler om ulike familier og familieforhold. FRIs familiemangfoldsplakat kan også brukes ([trykk her for å lese mer om plakaten](#)).
- Del ut et ark til hver elev og be de tegne/male seg og sin familie. Hvilke personer/dyr elevene velger å inkludere i sin familie, er helt opp til elevene selv.
- Elever som blir raskt ferdige kan lage passepartout (rammer av papir).
- Alle tegningene henges opp på veggen.

# Familiemyldreboka

## Samfunnsfag/KRLE/norsk Bevisstgjøring av familiemangfold

Etter inspirasjon fra øvelsen *The Great Big Book of Families* av [Welcoming Schools](#).

### Hvorfor:

Målet med dette opplegget er å bevisstgjøre elevene på familiemangfold gjennom litteraturopplevelser og samtaler om litteratur.



### ROSA TANKE:

Alle familier er ulike og unike. Noen barn har to pappaer, noen barn vokser opp med beste-foreldrene sine, noen barn har én mamma og én pappa, noen barn har fosterforeldre, noen barn har én forelder, mens andre har tre. Det er viktig å anerkjenne at barn bruker forskjellige ord og uttrykk for å beskrive familiene sine.

### Mål:

- Beskrive og gi eksempel på mangfold i Norge, med vekt på ulike familieformer og folkegrupper, inkludert det samiske urfolket (samfunnsfag, 2. trinn, FoL, DoM)
- Samtale om identitet, mangfold og fellesskap og reflektere over hvordan det kan oppleves ikke å være en del av fellesskapet (samfunnsfag, 4. trinn, FoL)
- Lytte, ta ordet etter tur og begrunne egne meninger i samtaler (norsk, 2. trinn)
- Beskrive og samtale om ulike måter å leve sammen på i familie og samfunn (KRLE, 4. trinn, FoL, DoM)



### Tid:

30-60 minutter.



### Du trenger:

*Familiemyldreboka*, tegne- og malesaker og ark.

### Gjennomføring:

Les boka for elevene, og be dem gjerne om å fokusere på ett eller to aspekter ved boka. Dette kan du gjøre ved å gi elevene noen oppgaver i forkant av eller underveis i lesingen.

- Be elevene legge merke til de ulike familiene i boka og beskriv dem sammen.
- Stopp opp underveis i lesingen og snakk om bildene i boka. Bildene handler om ulike følelser, ulike måter å bo på, ulike jobber, osv. Forslag til spørsmål:
  - Hva ser du i bildet?
  - Hva er en familie?
  - Ser du en familie eller et hjem som ligner på ditt?
- Avslutt opplegget med en samtale om hva en familie er og hvilke oppgaver man kan ha i en familie. La gjerne elevene diskutere slike spørsmål med læringspartner før en samtale i plenum.

### Forslag til ekstra aktiviteter:

- Be elevene tegne sine egne familier (ta gjerne med slektninger og eventuelle husdyr).
- Disse tegningene kan i tillegg til å være et familie-galleri i klasserommet også være fine som en utstilling på skolen om familiemangfold. Der kan også med fordel FRI's familiemangfoldsplakat brukes ([trykk her for å lese mer om plakaten](#)).
- Elevene kan lage familiene sine på utedager ved hjelp av ulike ting i naturen.

# Reklametesten

## Samfunnsfag Bevisstgjøring av kjønnsnormer

Etter inspirasjon fra øvelsen reklametesten i Trondheim kommune og FRI Midt-Norge sitt undervisningsopplegg [Undervisning om seksualitet](#).

### Hvorfor:

Målet for dette opplegget er å bevisstgjøre elevene på hvordan samfunnets kjønnsnormer påvirker deres valg av leker. Dette gjøres gjennom å samtale om leker og ved å se på bilder fra leketøysbutikker. Øvelsen passer også godt for de aller minste elevene.



### ROSA TANKE:

Husk at ikke alle mennesker har en kjønnsidentitet som enten gutt eller jente. Dette kan det være fint å nevne når man underviser om kjønn.

### Mål:

- Reflektere over hvorfor mennesker har ulike meninger og tar ulike valg (samfunnsfag, 2. trinn, FoL, DoM)
- Samtale om vennskap og tilhørighet og hva som påvirker relasjoner (samfunnsfag, 2. trinn, FoL)
- Samtale om følelser, kropp, kjønn og seksualitet og hvordan egne og andres grenser kan uttrykkes og respekteres (samfunnsfag, 2. trinn, FoL)
- Samtale om identitet, mangfold og fellesskap og reflektere ver hvordan det kan oppleves ikke å være en del av fellesskapet (samfunnsfag, 4. trinn, FoL)



### Tid:

60 minutter.



### Du trenger:

Eksempelbildene fra lekebutikker, ligger vedlagt under.

Tilpass spørsmålene ut ifra hvilket trinn du gjennomfører undervisningsopplegget.

### Gjennomføring:

- Tegn en sirkel på tavla og skriv *Leker jeg liker å leke* inne i sirkelen. Be elevene fortelle hva de liker å leke, og skriv forslagene på tavla.
- Når du har fått en del forslag på tavla spør du om dette er leker alle kan leke med, eller om noen av disse kun er for et bestemt kjønn? Det er viktig å anerkjenne at elevene kommer med fine svar samtidig som samtalen skal resultere i en enighet om at alle bør få leke med det de synes er gøy, uansett kjønn. Ved å skrive alle forslagene i sirkelen uten å skille mellom jente- og gutteleker, vil man kanskje unngå å forsterke tanken om at noe er jenteleker eller gutteleker.
- Etter samtalen viser du eksempelbildene som tilhører denne oppgaven. Bildene er fra leketøysbutikker som viser eksempler på hvorfor vi kanskje tenker at noen leker er for gutter og noen leker er for jenter. Eksempelspørsmål til avsluttende samtale om bildene:
  - Hvordan deler butikkene inn lekene? (Eksempler på svar: farger, egne seksjoner, osv.)
  - Er det slik at noen leker bare er for gutter og noen leker bare er for jenter?
  - Hvorfor tror dere de som lager og selger leker skiller mellom jente- og gutteleker? (Eksempel på svar: Butikker selger mer når de prøver å få gutter og jenter til å kjøpe hvert sitt produkt på grunn av ulike farger). Er det noe vi i klassen kan gjøre for at det skal være enklere å velge de lekene man har lyst til å leke med?











# Vi er alle like, men ulike

## Samfunnsfag/naturfag/KRLE Bevisstgjøring av kjønns- og seksualitetsmangfold

Etter inspirasjon fra øvelsen *We Are All Human Beings* av [Welcoming Schools](#).

### Hvorfor:

Målet med dette opplegget er å bevisstgjøre elevene på kjønns- og seksualitetsmangfold. Dette gjøres ved å snakke om våre fysiske og erfaringsmessige likheter. Gjennom individuelle tegninger kan elevene oppdage at vi alle er forskjellige og til slutt reflektere over disse ulikhetene sammen.



### Tid:

30-60 minutter.



### Du trenger:

Tegne- og skrivesaker. Lag gjerne et eksempel til inspirasjon for elevene.



### ROSA TANKE:

Alle mennesker er ulike. Jenter er ulike, gutter er ulike og det er fint å ta utgangspunkt i at barn kan få være seg selv og ikke forventes å gjøre eller like spesifikke ting basert på tildelt kjønn ved fødsel.

### Mål:

- Samtale om følelser, kropp, kjønn og seksualitet og hvordan egne og andres grenser kan uttrykkes og respekteres (samfunnsfag, 2. trinn, FoL)
- Samtale om identitet, mangfold og fellesskap og reflektere over hvordan det kan oppleves ikke å være en del av fellesskapet (samfunnsfag, 4. trinn, FoL)
- Samtale om hva menneskeverd, respekt og toleranse betyr, og hva det innebærer for hvordan vi lever sammen (KRLE, 4. trinn, DoM)
- Samtale om likheter og ulikheter mellom kjønnene, om kjønnsidentitet og om menneskets reproduksjon (naturfag, 4. trinn, FoL)

### Gjennomføring:

- Legg opp til en samtale om ting de fleste mennesker har til felles. For eksempel: hjerne, muskler, blod, drømmer, tanker, fantasi, følelser, hjerter som slår, noe vi liker og noe vi ikke liker osv. La elevene komme med forslag og lag en liste på tavlen over hva mennesker har til felles. Husk å nyansere der elevene mangler kunnskap om for eksempel funksjonsnedsettelse, familiemangfold, etnisitet osv.
- Etter samtalen kan elevene tegne hva som kjenner tegner likhetstrekkene de fleste mennesker har ved å tegne det som har blitt snakket om. Det er viktig at elevene arbeider individuelt. Tegningene vil vise at vi har mange ting til felles, men fordi alle elever vil ha ulike tanker om det som ble snakket om, vil tegningene også vise at vi er ulike.
- Tegningene kan være fine som et galleri, eller at elevene får vise de frem under en klassesamtale hvor man snakker om likhetene og ulikhetene ved mennesker. Styr samtalen inn på at vi mennesker har mye til felles, men at vi alle er ulike og unike samtidig. Refleksjonsspørsmål du kan bruke i samtalen om tegningene:
  - Ser alle mennesker like ut?
  - Ser alle kropper like ut?
  - Hvem bestemmer over kroppen din?
  - Er alle jenter like?
  - Er alle gutter like?
  - Er alle mennesker gutter eller jenter?
  - Liker gutter å bare leke med gutter?
  - Liker jenter å bare leke med jenter?
  - Forelsker alle gutter seg i jenter?
  - Forelsker alle jenter seg i gutter?
  - Forelsker alle mennesker seg?
  - Kan alle som vil like fargen rosa?
  - Kan alle som vil like fargen blå?
  - Kan alle som vil gå med kjole?
  - Kan alle som vil gå med bukse?
  - Hvorfor er det viktig at alle kan være seg selv?
  - Hvordan kan alle være med på å skape et mer inkluderende klasserom?
  - Hvorfor er det viktig at man kan like det man vil, se ut eller kle seg som man vil eller forelske seg som man gjør?



# Undervisningsopplegg 5.-7. trinn

# Jon Eltons vitaminfattige liv

## Norsk

### Bevisstgjøring av familiemangfold og kjønnsroller

#### Hvorfor:

Målet med å lese denne boken sammen med elevene er å gjøre dem kjent med ulike familieformer gjennom en litteraturopplevelse.

#### Hva handler boken om:

Boken *Jon Eltons Vitaminfattige liv* av Beate Muri handler om en gutt som bor i en bygård hvor han utfordrer de voksnes syn på kjønnsroller, normer og mangfold med et ønske om å rive ned gjerdene som skiller bakgårdene og de voksne fra hverandre.



#### ROSA TANKE:

Elever som skiller seg ut fra heteronormen på ulike måter, har behov for å oppleve tilhørighet gjennom litteratur. Samtidig trenger alle elever kunnskap og bevissthet om ulike typer mangfold. Det å bli kjent med mangfold gjennom litteraturopplevelser er ofte styrkende for identitetsutviklingen for elever som bryter med normer for kjønn- og seksualitet, og som har familier som gjør det.

#### Mål

- Ved å bruke denne boken dekker man ulike kompetansemål i ulike fag, samt områder fra de tverrfaglige temaene FoL og DoM. I norsk får elevene arbeide med lesing, skriving og litteraturopplevelser, samt lytte til innspill fra andre og uttrykke egne standpunkter og vise respekt for andres. I samfunnsfag kan elevene samtale om ulike familieformer og viktigheten av respekt for ulikhet.



#### Tid:

Lesingen av boken kan gjerne strekke seg over flere timer, mens arbeidet med boken kan tilpasses etter hvor mye tid man har.

#### Gjennomføring:

1. Boken legger til rette for samtaler om Jon Eltons opplevelser, og den kan være utgangspunktet for en samtale i grupper eller plenum. Forslag til spørsmål:
  - Hvorfor ville Jon Elton rive gjerdene i bakgården?
  - Hva var de voksne redde for?
  - Hva tror dere at det å rive gjerdene symboliserer?
  - Hva tror dere skjer videre i fortellingen etter at gjerdene har blitt revet?
2. Som en fortsettelse av arbeidet kan elevene enten skrive eller tegne for å gjennomgå stoffet ytterligere. Elevene kan for eksempel tegne bakgården før og etter at gjerdene ble revet, skrive en fortsettelse på fortellingen for å prøve å se for seg hva som kan ha skjedd i bakgården etter at gjerdene ble revet, eller elevene kan arbeide med mer omfattende prosjekter hvor de skal presentere boken for hverandre ved å presentere stoffet digitalt eller på papir.



# Jeg er meg

## Musikk/samfunnsfag Retten til å være seg selv

Etter inspirasjon fra øvelsen *Composing the Future in Story or Song* av [Welcoming Schools](#).

### Hvorfor:

Målet med dette opplegget er å bevisstgjøre elevene på at alle har rett til å være seg selv og uttrykke seg slik de vil. Et annet mål er å få elevene til å reflektere over hvorfor det er viktig å vise respekt for hverandres ulikheter. Dette gjøres ved å lytte til en bestemt musikkvideo, og gjennom gruppearbeid lage en egen sang/rap om temaet.



### ROSA TANKE:

Dette opplegget er et eksempel på hvordan man kan snakke om seksualitet og kjønns- mangfold gjennom musikk, samt skape et tryggere klasserom ved å snakke inkluderende og vise aksept for ulikheter.

### Mål

- Reflektere over variasjoner i identiteter, seksuell orientering og kjønnsuttrykk, og egne og andres grenser knyttet til følelser, kropp, kjønn og seksualitet og drøfte hva en kan gjøre om grenser blir tråkket på (samfunnsfag, 7. trinn, FoL)
- Gi eksempel på hva lover, regler og normer er og hva slags funksjon de har i samfunnet, og reflektere over konsekvenser av å bryte dem (samfunnsfag, 7. trinn)
- Undersøke hvordan kjønn, kjønnsroller og seksualitet fremstilles i musikk og dans i det offentlige rom, og skape uttrykk som utfordrer stereotyper (musikk, 7. trinn, FoL, DoM)
- Reflektere over hvordan musikk kan spille ulike roller for utvikling av individer og gruppers identitet (musikk, 7 trinn, FoL, DoM)
- Øve inn og fremføre sang og musikk, i samspill eller individuelt, gehørbasert og ved bruk av enkle notasjonsteknikker (musikk, 7. trinn)



### Tid:

Kommer an på hvordan arbeidet organiseres.



### Du trenger:

Datamaskin og skrivesaker.

YouTube: [Willow Smith – I am me](#)

### Gjennomføring:

Dette opplegget kan være lurt å gjennomføre etter at klassen har arbeidet litt med kjønns- og seksualitetsnormer. Tilpass oppgaven og gjør de valgene som passer best for din elevgruppe.

1. Spill av videoen *I am me* for elevene. Spør hva de tror sangen handler om og be gjerne elevene om å begrunne meningene ved å vise til sangteksten.
2. Elevene deles i grupper på tre og tre. Oppgaven er å lage en sang/rap som handler om å være seg selv, likestilling mellom kjønn, det å bryte med kjønnsnormer eller det å respektere hverandre. For å hjelpe elevene i gang kan det være lurt å gjennomføre en felles idémyldring.
3. La elevene lage enkle rytmer med instrumenter eller digitale verktøy skolen har tilgjengelig. Elevene kan gjerne lage en musikkvideo til sin sang.
4. Elevenes endelige produkt kan enten fremføres foran klassen, eller tekstene kan henges opp i klasserommet.

# Hva skjer i puberteten?

## Naturfag/samfunnsfag/norsk Elevene finner svar sammen på Ung.no

### Hvorfor:

Målet med dette opplegget er å bevisstgjøre elevene på hva som skjer i puberteten og at utviklingen kroppen går gjennom i puberteten ikke er lik for alle. Elevene skal jobbe sammen på nettsiden Ung.no for å finne svar på ulike problemstillinger og spørsmål.



### Tid:

Én til to undervisningsøkter.



### Du trenger:

Datamaskiner til elevene.



### ROSA TANKE:

Legg mindre vekt på kjønn i arbeidet, men heller vekt på at det er normalt å være ulike både før og etter puberteten. Husk: Mange gutter har penis og mange jenter har klitoris, men ikke alle. Ved å snakke om « pupper », « testikler », « menstruasjon » etc. heller enn « jentetiss » eller « guttekropp », vil undervisningen oppfattes inkluderende for alle, uavhengig av kjønnsidentitet.

### Mål

- Gjøre rede for fysiske og psykiske forandringer i puberteten og samtale om hvordan dette kan påvirke følelser, handlinger og seksualitet (naturfag, 7. trinn, FoL)
- Reflektere over variasjoner i identiteter, seksuell orientering og kjønnsuttrykk, og egne og andres grenser knyttet til følelser, kropp, kjønn og seksualitet og drøfte hva en kan gjøre om grenser blir tråkket på (samfunnsfag, 7. trinn, FoL)
- Elevene vil orientere seg i faglige kilder på bibliotek og digitalt, vurdere hvor pålitelige kildene er, og vise til kilder i egne tekster (norsk, 7. trinn)

**Gjennomføring:**

Tilpass oppgaven og gjør de valgene som passer best for din elevgruppe.

1. Ha en kort innledning om kjønns- og seksualitetsmangfold. Dersom du trenger mer informasjon bruk FRI Oslo og [Akershus sin kjønnsportal](#). Oppmuntre elevene til at når de skal svare på spørsmål, kan de skrive «de fleste jenter ...»/ «de fleste gutter ...» for å unngå at elevene fremstiller svarene som at alle gutter for eksempel har penis. Bevisstgjør elevene på at kropp og kjønn er to forskjellige ting. Fortell gjerne elevene at ikke alle er jenter eller gutter, og at setningen «Gutter, jenter og andre kjønn» gjerne kan brukes.
2. Vis elevene nettsiden, hvordan den er bygget opp og at de skal skrive pubertet i søkefeltet.
3. Elevene starter med første oppgave. Svarene skrives samlet i et Worddokument.
  - Hva skjer med puppene i puberteten?
  - Hvor på kroppen kan det komme kroppshår i løpet av puberteten?
  - Skjer det noe med stemmen i løpet av puberteten? Hvis ja, hva da?
  - Hva skjer med testiklene og penis i puberteten?
  - Hva skjer med klitoris og kjønnsleppene i puberteten?
  - Hva er sæd og hva har det med puberteten å gjøre?
  - Hva er menstruasjon og hva har det med pubertet å gjøre?
  - Hva betyr det at man kan få humørsvingninger i puberteten?
  - Er det andre ting som skjer i puberteten?
4. Elevene presenterer sine funn for klassen.
5. Spørsmål i plenum:
  - Hvem kan du snakke med hvis du lurer på noe om pubertet?
  - Begynner puberteten samtidig for alle?
  - Vil alle peniser utvikle seg likt, være like store eller se like ut?
  - Vil alle kjønnslepper utvikle seg likt, være like store eller se like ut?
  - Vil alle få like mye hår de stedene det kan vokse hår på i puberteten?
  - Har alle gutter penis? (her er korrekt svar: nei)
  - Har alle jenter klitoris? (her er korrekt svar: nei)
  - Kjenner alle seg som gutter eller jenter? (her er korrekt svar: nei)
  - Forelsker alle seg? (her er korrekt svar: nei)
  - Hvem kan man bli forelsket i? (Gutter, jenter og andre)
6. Som et supplement kan man gjennomføre anonyme spørsmål i etterkant slik at elevene får stilt spørsmål de kanskje ikke har hatt lyst til å spørre om i plenum.
7. Fortell om ressursidene for ungdom hvor de kan få svar på ulike ting de lurer på om pubertet, kjønn, seksualitet og identitet.
  - Youchat.no
  - Ung.no
  - Ungdomstelefonen.no



# Undervisningsopplegg

## 8.–10. trinn

# Skam

## Norsk/samfunnsfag/KRLE/musikk Ulike måter å bruke NRK-serien SKAM i undervisning

### Hvorfor:

Tv-serien SKAM viser og speiler ungdomskultur og oppvekst på en realistisk måte. Gjennom å arbeide med denne serien, kan det være med på å vise elevene at skolen de går på er en skole hvor de kan føle seg trygge og ivaretatt uansett hvordan de definerer seg med tanke på kjønn og seksualitet.



### ROSA TANKE:

Det er en serie som viser kjærlighet mellom to ungdommer i hver sesong. I sesong tre er det Even og Isak som forelsker seg. Dette er første gang vi har en norsk hovedrolleinnehaver som er skeiv, derfor kan dette være en viktig serie for elever som identifiserer seg annerledes enn heterofilt.

### Mål:

- Ved å bruke serien SKAM på ulike måter i undervisning kan man arbeide med mål i for eksempel fagene samfunnsfag, norsk, KRLE og musikk. Elevene får blant annet utforske og reflektere over hvordan tekster framstiller unges livssituasjon, som også kan knyttes opp mot folkehelse og livsmestring. De får utforske og vurdere hvordan digitale medier påvirker og endrer språk og kommunikasjon, som også kan knyttes opp mot aktuelle områder i demokrati og medborgerskap. De kan også jobbe med prosjektarbeid og dramatisering.



### Tid:

Dette opplegget kan strekke seg over én eller flere økter.



### Du trenger:

Datamaskin.

### Gjennomføring:

Nedenfor skisseres ulike måter å bruke serien SKAM i undervisning.

1. La elevene se SKAM i spisepausen.
2. Sammenlign ulike deler av serien med annen litteratur eller film.
  - Nora og William / Nora og Helmer i Et dukkehjem
  - Isak og Even / Romeo og Julie
  - Spør elevene om de ser andre elementer de kan sammenligne
3. Jobb med virkemidler og symbolikk hvor dere bruker SKAM som utgangspunkt. Ta utgangspunkt i en episode. La elevene jobbe to og to sammen og ha en klasesamtale om funnene.
  - Hvilke religiøse, musikalske og litterære virkemidler brukes i serien?
  - Finnes det andre serier eller filmer som har brukt lignende virkemiddel eller symboler?
  - Hvilke intertekstuelle referanser finnes i serien?
4. Ha gruppearbeid om hvordan kjønnsroller og seksualitet blir framstilt i serien SKAM.
5. Se en episode og be elevene fortsette handlingen ved å lage en SMS-dialog.

# Kjønnsidentitet

## Naturfag/samfunnsfag Bli kjent med ulike kjønnsidentiteter

### Hvorfor:

Målet med dette opplegget er at elevene skal bli kjent med ulike kjønnsidentiteter. Dette gjøres ved å kikke på ulike informasjonsfilmer og avslutte med en klassesamtale som inneholder forskjellige refleksjonsspørsmål.



### ROSA TANKE:

Husk at alle bestemmer sin egen kjønnsidentitet, og at ikke alle har en kjønnsidentitet som samsvarer med det kjønn man ble registrert som ved fødsel.

### Mål:

- Ved å gjennomføre denne oppgaven med klassen, vil elevene bli kjent med ulike kjønnsidentiteter og diskutere normer rundt kjønn og identitet. I folkehelse og livsmestring for samfunnsfag står det at faget skal og bidra til å skape forståelse, respekt og toleranse for mangfold og andre sine verdier og livsvalg, og gi perspektiv på hva et godt liv kan være. Videre er kompetansemålet om seksuell og reprodusert helse i naturfag også relevant for denne oppgaven.

Kjønnsidentitet defineres i Store norske leksikon som «den personlige oppfatningen av hvilket eller hvilke kjønn man er. Opplevelsen er subjektiv og ikke nødvendigvis i samsvar med kroppens ytre anatomi, eller med oppfatningen av hvilket eller hvilke kjønn en er».

Lov om endring av juridisk kjønn, av 17. juni 2016, gir den enkelte mulighet til å bestemme hvilket juridisk kjønn som skal fremgå av folkeregisteret og personnummeret. Fra man har fylt 16 år kan alle søke om endring av juridisk kjønn. Fra man er 6 år og til man fyller 16 år må minst én foresatt søke sammen med den som ønsker å endre juridisk kjønn.



### Tid:

1-2 økter.



### Du trenger:

Datamaskin og storskjerm i klasserommet.

### Gjennomføring:

1. Nedenfor er det en dokumentarfilm som handler om kjønnsidentitet. Gjennom denne dokumentaren snakkes det også om normer rundt kjønn og identitet.
2. Dokumentar:
  - [Mann uten penis](#)
3. Refleksjonsspørsmål:
  - Hvorfor tror dere Luca sier at skam kommer utenfra?
  - Hva er kjønnsidentitet?
  - Hvem bestemmer noen sin kjønnsidentitet?
  - Er alle menn eller kvinner?
  - Hva vil det si å være cis? Hva vil det si å være trans?
  - Er det bare én måte å være kvinne, mann eller ikke-binær på?
  - Hvorfor er det viktig å vise andre respekt for den de er?
  - Hvordan kan du bidra med ord eller handlinger for å vise respekt for andre?

### Tilleggsoppgave til elevene:

Elevene finner frem til lov om endring av juridisk kjønn på internett.

- Når kan man endre juridisk kjønn?
- Finnes det land som har flere enn to juridiske kjønn? I tilfelle hvilke?

# Grensesetting

## Naturfag/samfunnsfag Grensesetting og bevisstgjøring av kjønns- og seksualitetsmangfold

Øvelsen *Refleksjonsoppgave: Å sette grenser i et forhold* er inspirert av ressursheftet til Trondheim kommune og FRI Midt-Norge [Undervisning om seksualitet](#).

**Hvorfor:** Bevisstgjøre elevene på grensesetting for egen og andres kropp. Dette gjøres ved å gi elevene en situasjon som klassen sammen skal reflektere over. Videre vil gruppeoppgaven gi kunnskap og språk om variasjon i seksuelle orienteringer.



**Tid:**  
30-60 minutter.



**Du trenger:**  
Tavle og situasjonen.



### ROSA TANKE:

Dette er et eksempel på hvordan man kan gjøre en gitt situasjon som skal diskuteres om til å ikke være heteronormativ eller ta utgangspunkt i et heterofilt forhold. Det er viktig at også elever som bryter med heteronormen opplever eksempler de kan identifisere seg med. Elevene blir kjent med ord og begreper som representerer et kjønns- og seksualitetsmangfold, og de får samtidig muligheten til å lære om hvordan man kan snakke om ulike minoritetsgrupper på en inkluderende måte.

### Mål

- Drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse (naturfag, 10. trinn, FoL)
- Reflektere over hvordan identitet, selvbilde og egne grenser blir utviklet og utforsket i ulike fellesskap, og presentere forslag til hvordan man kan håndtere påvirkning og uønskede hendelser (samfunnsfag, 10. trinn, FoL)



**Gjennomføring:**

Oppgaven kan gjennomføres enten ved gruppearbeid og felles gjennomgang av svarene, eller at oppgavene gjøres felles muntlig.

1. Les situasjonen høyt og la elevene snakke lavt sammen i grupper eller med læringspartner.
2. Be elevene svare på spørsmålene i grupper, eller gjennomgå ett og ett spørsmål sammen.
  - Hva bør Thea gjøre?
  - Hva bør Nina gjøre?
  - Gjør Nina eller Thea noe som de ikke burde gjøre?
  - Er Thea tydelig på sine grenser?
  - Er Nina oppmerksom nok på Theas grenser?
  - Hva burde Nina og Thea gjort annerledes?
  - Synes du Nina og Thea burde fortsette å være kjærester etter
  - dette? Hvorfor/hvorfor ikke?
3. Oppsummering og gjennomgang av svar om elevene har jobbet i grupper.

**4. Gruppeoppgave**

- Introduser oppgaven ved å forklare hvordan elevene skal gå fram og hvordan det er ønskelig at de formulerer seg muntlig når de snakker om de ulike begrepene. Forklar elevene og gi eksempler på hvordan de kan snakke på en inkluderende måte, slik at alle opplever seg inkludert og at ingen identitetsmarkører blir omtalt på en fremmedgjørende måte. Eksempel: Det er fint å si «de av oss som ...» når man omtaler ulike deler av mangfoldet. I stedet for å si «de panfile er personer som kan forelske seg i alle kjønn ...» er det bedre å si «de av oss som er panfile er personer som kan forelske seg i alle kjønn ...»
- Del elevene i grupper på tre og tre og be de gjøre seg kjent med de ulike ord og begrepene i LHBT-ordlisten på [Ung.no](http://Ung.no).
- Etter ti-femten minutter skal elevene lukke data-maskinen og trekke en lapp som du har forberedt i forkant basert på ord og begreper fra ordlisten. Eleven får da i oppgave å presentere ordet hen trekker for de andre i klassen. Elevene får fem minutter forberedelsestid.

**Situasjonen:**

Nina og Thea: «Nina og Thea har vært kjærester i 2 år. De er veldig forelsket. De har hatt sex flere ganger. I kveld vil Nina ha sex, og gjør tilnærminger. Thea har ikke så lyst i kveld, og er avvisende. Nina merker at Thea ikke vil, men sier til Thea at hun kommer til å få lyst hvis hun bare prøver. Thea sier at hun elsker Nina veldig høyt. Thea har fortsatt ikke lyst, og sier nei, men hun er ikke helt sikker, og det høres på stemmen hennes. Nina blir lei seg for at Thea ikke har lyst til å ha sex med henne. Thea vil ikke vise at hun er lei seg, men sier i stedet sint til Nina at hvis det skal være på denne måten vil hun ikke være kjæreste lenger. Thea ser at Nina er lei seg og vil gjøre henne glad.»



# Øvelser for hvordan man kan skape en tryggere skole

# Føle seg trygg på skolen (1)

Opplegget er hentet fra *Name-Calling and Feeling safe in School* av [Welcoming Schools](#). [Inspirasjonsvideo](#) av gjennomføring av øvelsene fra 5:10 minutter inn i videoen og utover.

**Hvorfor:** Målet med dette opplegget er å bevisstgjøre elevene på hvilke steder på skolen som føles trygge, hvilke steder som føles utrygge og hvordan man kan ta ansvar for at alle kan føle seg trygge når de er på skolen. Dette gjennomføres med en klassesamtale om de ulike stedene elevene trekker frem, de ulike trygghetsfølelsene de opplever og hvordan man kan hjelpe hverandre til å gjøre de utrygge stedene tryggere.



**Tid:**

En økt på 60 minutter.



**Du trenger:**

Tavle/white board og skjemaet som er lagt ved.



**ROSA TANKE:**

Denne øvelsen gjennomføres uten et spesielt fokus på elever som bryter med normer for kjønn og seksualitet. Oppfølgingsøvelsen vil åpne opp for temaer knyttet til identitetsbasert mobbing og krenkelser.

**Mål**

- Elevene vil diskutere måter å gjøre skolen tryggere for alle.
- Elevene vil identifisere områder på skolen som føles utrygge og hvor man kan oppleve erting.
- Elevene vil diskutere hvordan ulike måter å oppleve mobbing kan være sårende.

**Gjennomføring:**

1. Snakk med elevene om at du ønsker å finne ut hvilke steder på skolen de føler seg trygge og hvilke steder de er mindre trygge. Diskuter hva som kan gjøre at noen føler seg utrygge enkelte steder på skolen. Snakk med elevene om at det finnes ulike måter å føle seg trygg på (fysisk og psykisk). Lag en liste med elevene over ulike steder på skolen. Denne skal til slutt bli til skjemaet du ser på bildet på neste side.
2. Velg steder som er viktige for din elevgruppe i løpet av skoledagen og skriv dem inn i skjemaet du lager på tavlen.
  - Gi elevene følgende tenkeoppgaver:
    - Tenk på to eller tre steder på skolen hvor du føler deg helt trygg.
    - Finnes det steder på skolen hvor du føler deg mindre trygg?
    - Finnes det steder på skolen hvor du av og til føler deg utrygg?
  - Mens elevene tenker kan du lage et skjema med de tre kategoriene *trygg*, *utrygg*, *noen ganger trygg/noen ganger utrygg* på tavlen.
  - Nå skal elevene komme opp én og én og sette opp streker for stedene de har valgt. Dette kan også gjennomføres anonymt, noe vi anbefaler dersom du vet om eller har mistanke om at noen elever vil oppleve det som utrygt å gjøre dette i felleskap. Øvelsen gjennomføres på denne måten ved at elevene markerer individuelt på hvert sitt skjema. Lærer samler inn og setter strekene på tavlen for dem.
  - Det kan være enklere å ta en kategori av gangen. At elevene får sette streker for trygg først, så utrygg og til slutt både trygg og utrygg.
3. Refleksjonsspørsmål om resultatet av undersøkelsen:
  - Hvor på skolen er det flest som føler seg trygge?
  - Hvor på skolen er det flest som føler seg utrygge?
  - Hva gjør at du og andre føler dere tryggest i disse områdene?
  - Hva gjør at du og andre føler dere utrygge i disse områdene?
  - Hva kan være grunnen til at noen føler seg utrygg på noen av skolens områder?
  - Hva er det som gjør at et sted kan føles trygg noen ganger og andre ganger ikke? Hva er forskjellen?



## Føle seg trygg på skolen (2)

Opplegget er hentet fra *Name-Calling and Feeling safe in School* av [Welcoming Schools](#).

**Hvorfor:** Dette opplegget er en fortsettelse av *føle seg trygg (1)*. Målet er å finne ut hvordan bruk av skjellsord kan være med på å skape utrygge plasser. Hovedhensikten er å åpne opp for samtale om ulike skjellsord elevene får høre på de ulike stedene, og at man får snakket med elevene om hva ordene faktisk betyr.



### ROSA TANKE:

Dersom elever bruker *homo* eller andre identitetsbaserte ord som skjellsord, anbefaler vi at du tydelig viser nulltoleranse og samtidig gir kunnskap. Du kan gjerne spørre om de vet hva ordet betyr, forklare hva det innebærer og også være tydelig på at når slike ord brukes som et skjellsord så sårer man både de som blir ertet direkte og også de av oss som er homofile eller har homofile foreldre, slektninger eller venner som er homofile.

### Mål

- Elevene vil diskutere måter å gjøre skolen tryggere for alle.
- Elevene vil identifisere områder på skolen som føles utrygge og hvor man kan oppleve erting.
- Elevene vil diskutere hvordan mobbing kan oppleves krenkende på forskjellige måter.



### Tid:

Én økt på 60 minutter.



### Du trenger:

Skjemaet hvor dere har funnet trygge og utrygge steder på skolen, tavle og post-it-lapper

### Gjennomføring:

1. Gjennomfør en samtale med elevene om hvilke ord, kallenavn eller kommentarer de har hørt som kan ha vært sårende.
  - Hvordan føles det når noen kaller deg noe stygt?
  - Hvordan føles det når du hører noen si noe stygt til noen andre?
  - Hvorfor sier man stygge ting til hverandre?
  - Hvorfor kaller man hverandre stygge ting på akkurat disse stedene?
2. Som lærer kan du supplere denne listen med ord du har hørt elever og andre bruke som skjellsord. Noen elever kan være ukomfortable med å si ordene, men føler ofte en lettelse når noen har nevnt dem.
3. La elevene diskutere hva som kan gjøres for at alle kan føle seg trygge alle steder på skolen, om det er noe elevene kan gjøre og om det er noe de voksne kan gjøre.
4. Gi en post-it lapp til hver elev og be dem skrive tre ting de kan gjøre for at alle elevene skal føle seg trygge på skolen. Samle inn og lag en tipsplakat som kan henge i klasserommet som viser noe de selv har bestemt om ting de kan gjøre for at alle elever kan føle seg trygge på skolen. Se eksemplet under.

### Tipsplakat:

Elevene har selv kommet med eksempler og vil derfor ha et større eierskap til reglene/tipsene som henges opp i klasserommet. Bruk farger eller bilder og lag tipsplakater som engasjerer din elevgruppe

Eksempel tipsplakat:

Trøste noen som er lei seg.

Respektere at alle er forskjellige.

La være å bli med når jeg ser andre være slemme med noen

😊 **For at alle skal føle seg trygge på vår skole kan jeg** 😊

La være å erte eller mobbe andre.

Spørre noen som sitter alene om de vil være med i leken.

Si hyggelige ting til andre.

Prøve å stoppe eller hente en voksen om jeg ser noen bli mobbet eller ertet.

