



<https://link.mitcfu.dk/m/CFUFH0790052406>

Mystiske månedlige menstruation

Læremidlet	Mystiske månedlige menstruation
Medietyper	Materialesæt med genstande og fagbog
Fag	Biologi, Natur/teknologi og SSF
Målgruppe	4.-10. klasse
Nøgleord	Menstruation, krop, pubertet, genstandsundervisning, projektarbejde, kroppens udvikling og sundhed

Fagligt fokus

Læremidlet er en materialekasse med forskellige genstande, som knytter sig til menstruation. Når du arbejder med menstruation i undervisningen, så beskæftiger du dig med sensitive og tabuiserede emner. Her kan genstande hjælpe med at rette blikket væk fra eleverne selv og over på indholdet

Genstande er gode redskaber i undervisningen, hvor dine elevers aktiveres, og deres nysgerrighed vækkes. Genstande er desuden gode til at udvikle både faglige begreber og styrke elevernes viden, da ting provokerer tanker og appellerer til vores indlevelsesevne. Genstande er noget som alle kan gå til, uanset vidensniveau, da de taler til sanserne både fysisk, kognitivt og emotionelt.

Der er en stor styrke i, at både pigerne og drengene arbejder med emnet, da det er en del af det obligatoriske fag sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab samt natur/teknologi, og da det er med til at afmystificere emnet.

Du får i denne vejledning derfor ideer til, hvordan du kan bruge et enkelt materialesæt til at understøtte din egen menstruationsundervisning eller hvordan du kan benytte flere, og lade dine eleverne arbejde i grupper med hver deres kasse, som et projekt.

Ideer til undervisningen

Ideerne til undervisningen er bygget op af fire faser: en fase med opstartsøvelser, en undersøgende fase, en udviklingsfase og en fremlæggelsesfase. Hver fase har en række ideer eller gode råd til, hvordan der kan arbejdes med fasen.

1. fase: Opstart

Inden du sammen med dine elever får åbnet materialesættet, kan det være en god ide at sætte deres forforståelse i gang.

Du kan starte med en brainstorm, som kan tage udgangspunkt i følgende:

Hvad tror I der er i kassen?

Skriv ideer til, hvilke genstande eleverne kunne forestille sig, der befinder sig i kassen.

Det kunne også være, at dine elever skulle medbringe en genstand hjemmefra, som er sigende for emnet.

Begreber

Du skriver "menstruation" på tavlen, og lader eleverne byde ind med, hvilke ord/begreber/dilemmaer mv. de associerer med emnet.

Synonymer (udskoling)

Du skriver "menstruation" på tavlen, og lader eleverne byde ind med synonymer. Fx mit lort, det røde, tante Oda osv.

Læs synonymerne højt, og lad eleverne vurdere om ordet er positivt, negativ eller neutralt ladet. Tal gerne om, hvorfor emnet ofte har en negativ tone og hvorfor der findes så mange synonymer inden for dette felt.

Bingo

I materialesættet finder du et Menstruations Bingo (lavet af Lou Noire) med 10 plader, så lad eleverne sidde sammen i grupper af 2-3 elever.

Bingoet er et godt middel til at løsne op, grine sammen og få øvet at sige "pinlige" begreber højt.

Når du og dine elever spiller bingoet, så lad eleverne gentage det begreb, du har råbt op.

Efter spillet, kan du med fordel snakke med eleverne om, hvilke ord eller begreber de ikke forstår betydningen eller konteksten af.

2. fase: Undersøgende

Nu er det tid til, at du løfter låget på kassen og får set på alle genstandene - eller du fordeler alle kasserne ud til elevgrupperne i din klasse, så eleverne selv kan gå på opdagelse. Lad dine elever selv komme med bud på, hvad de forskellige ting er eller repræsenterer.

Til din information, er her en oversigt over kassens indhold:

Menstruations-Bingo: et bingo med symboler og begreber, som er knyttet til emnet. Er god til at fjerne blufærdigheden i at tale om menstruationsemnet.

Børneavisen: Avisen indeholder en artikel om en skole, som har opsat en automat med gratis bind og tamponer. Artiklen sætter et samfundsperspektiv på menstruation og kan fint bruges som oplæg for en diskussion (primært udskoling)

Bogen "Det er bare blod": Bogen er lavet som en ABC-bog, og er et fint opslagsværk i forhold til både de forskellige genstande i kassen og menstruation generelt.

Genanvendelige bind: Genanvendelige bind er det sunde og miljøvenlige alternativ til traditionelle engangsbind, men også økonomisk er der her en gevinst.

Libresse Goodnight Ultra Large with Wings: Dette produkt er specielt udviklet med en ultratynd og fleksibel konstruktion, der gør det behageligt at bære hele natten. Bindet er ekstra langt og udstyret med vinger, der sikrer en ekstra beskyttelse og forhindrer lækager.

Ultra Day Normal hygiejnebind med vinger: et hygiejnebind med vinger, som absorberer væske på få sekunder og forhindrer lækager og lugtgener. Vingerne sikrer en bedre pasform under enhver form for undertøj

Tampax Compak: Tampon, som giver beskyttelse og diskretion til de dage under menstruationen, hvor blødningen er let. Tamponerne leveres med et kompakt indføringshylster af plastik og en afrundet ende.

Tampax Super Plus: Tampon med indføringshylster af pap er til de dage under menstruationen, hvor blødningen er kraftig.

Soft Tampon: Genanvendelig tampon i et blødt svampeagtigt materiale, som sættes op i skeden. Der er ingen snor i, hvilket gør at produktet kan være svært at

fjerne. Produktet kræver at man kender sig egen krop godt, og husker/tør at fjerne den igen.

Menstruationskop: Denne menstruationskop er designet til teenagepiger og derfor lidt mindre. Den fremstillet af 100% medicinsk silikone, som er fri for kemikalier. Den er et bæredygtigt alternativ til tamponer og bind. Den kan holde op til 12 timer.

Menstruationsskive: Menstruationsskiven er ligesom koppen et alternativ til bind og tamponer. Hvor koppen placeres med vakuum i skedekanalen, placeres skiven omkring livmoderhalsen. Produktet kræver at man kender sig egen krop godt, og husker/tør at fjerne den igen, da den sidder langt oppe.

Menstruationstrusser: Menstruationstrusser er designet til at give maksimal komfort og beskyttelse under menstruation. De er et alternativ til traditionelle engangsbind, med både økonomisk og miljømæssig gevinst.

Smertestillende piller: Paramol eller Panodil, som kan anvendes til smertelindring.

Varmepude: Varmepuden kan lægges på kroppen til lindring ved f.eks. menstruationssmerter og muskelsmerter.

3 glas med teaterblod: De tre glas indeholder den gennemsnitlige mængde blod, som man bløder ved en mild, mellem og kraftig menstruation.

Farvekortene: Seks farvekort i rødlige og brune nuancer, som illustrerer menstruationsblodets skiftende farver.

Model af kvindens underliv: Plastik model af underlivet (set fra siden), som kan hjælpe med at forklare kvindens anatomi og fx placering af hygiejneprodukter

Kvindens cyklus (model): Kort med kvindens cyklus, som kan bruges til at forklare dagene i cyklussen og underlivet vises forfra.

3. fase: Udvikling

Som opstart til denne fase, kan I se en af disse to film:

Hvad er menstruation? (mellemintrin)

Snak f.eks. med dine elever om "den første menstruation", menstruationscyklus, kroppens reaktioner osv. Og lad dem stille spørgsmål, hvis der er noget de ikke forstår eller er nysgerrige omkring.

Annika Aakjær - ZULU Comedy Galla 2019 (udskoling)

Snak med dine elever om videoen. Hvorfor er det sjovt? Hvorfor er der nogle der IKKE synes det er sjovt? Hvorfor har vi behov for at grine, når vi snakker om menstruation? Når nu menstruation er en naturlig ting, hvad er det så i samfundet der gør, at vi ikke snakker om det offentligt? Hvad er sandt af de ting Annika taler om?

Ide til mellemintrinnet

Lad eleverne arbejde med emnet menstruation ved at udvælge 1-3 genstande, som de vil gå i dybden med. Du kan vælge at lave et benspænd fx at underlivet skal være repræsenteret. Eller du kan vælge at sige, at hele kassen indhold skal være repræsenteret i det endelige produkt. Dine elever kan hente information på nettet (husk at snakke om kildekritik inden) eller de kan orientere sig i bogen "det er bare blod". Her arbejdes med elevernes perspektiverings- og kommunikationskompetence.

Ide til udskolingen

Læs artiklen i børneavisen, der handler om en skole, som har opsat en automat med gratis bind og tamponer. Artiklen sætter et samfundsperspektiv på menstruation og kan fint bruges som oplæg for en diskussion. Herefter lader du grupperne finde artikler på nettet indeholdende dilemmaer om menstruation. Fx artikler

- om kvinder der er hæmmet af deres menstruation i ulandene
- om religion, hvor man ser menstruation som en straf
- med sundhedssyn, hvor man ser menstruation som noget urent
- om at vi ikke tør vise blod/menstruation i offentligheden og i reklamer (tabu)
- om at der er behov for at give menstruationskit til piger i verdens fattigste lande
- om at professionelle kvindelige sportsudøvere er hæmmet af deres hvide sportstøj ift. menstruation og skal have lov af højere instanser, til at få en anden farve bukser.

Hver gruppe udvælger en artikel, som de vil arbejde med og lave en fremlæggelse af til de andre. Du kan med fordel lave et benspænd, hvor eleverne skal bruge mindst en genstand fra kassen til at uddybe en pointe. Lad eleverne argumentere for begge sider af dilemmaet i artiklen. Her arbejdes med elevernes perspektiverings- og kommunikationskompetence.

4. fase: Fremlæggelse

Når dine elever arbejder med menstruation i udviklingsfasen, skal de arbejde hen imod et slutprodukt, som kan fremlægges for klassen. Det kan sagtens være en traditionel fremlæggelse, men da eleverne stadig kan synes, at det er svært at snakke om, kan I med fordel f.eks. lave

- podcast (Soundation på SkoleTube eller [Podcast](#) lydoptagersæt på mitcfu.dk)
- lommefilm (WeVideo eller Powtoon på skoletube eller [USB-mikrofoner](#) 1 på mitcfu.dk)
- radiomontager (voicerecorder eller Soundation på Skoletube)
- cafeoplæg
- debatoplæg
- Plancher (Collage på skoletube eller fysiske)
- Aha-slides eller Prezler (tilgængelige på skoletube)

Som krav til slutproduktet, kan du bede eleverne medtage 1-3 genstande fra kassen, som bruges aktivt.

Supplerende materialer

[Ultra Nyt Gratis bind og tamponer!](#)

[Piger!](#)

[Sådan piger!](#)