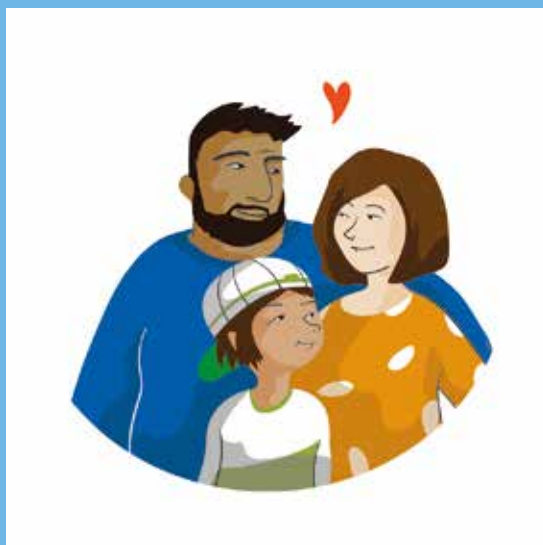


PI(M)PPELIPOM

Seksuaalikasvatusmateriaali
Vuosiluokat 3 - 4



Pi(m)ppelipom

Suss Åhman, Seksuaaliterveyden asiantuntija, Folkhälsan
Susanna Ruuhilahti, Seksuaaliterveyden asiantuntija, Nektaria ry

Taitto: Tuija Lindroos, Nektaria ry

Suomen kielinen julkaisu: Nektaria ry

ISBN 978-952-69343-0-3

Ruotsinkielinen versio, Snippelisnopp:

<https://moodle.folkhalsan.fi/enrol/index.php?id=227>

Sisältö

Vuosiluokat 3 - 4

ALUKSI	4
TUOKIO I: MITÄ TAPAHTUU MURROSIÄSSÄ KEHOSSA	6
Post it	
Olemme erilaisia	
Murrosiän muutokset - tietokilpailu	
Kysymykset	
TUOKIO II: HYVÄ ILMAPIIRI, KIUSAAMISEN VASTAINEN TOIMINTA	14
Valtataistelua	
Yksin?	
Ryhmän ulkopuolelle jääminen satuttaa?	
Tarina kiusatusta	
TUOKIO III: TUNTEISTA	18
Minusta tuntuu tältä	
Monenlaisia tunteita	
Tarina tunteista	
Miltä tuntuu...	
Laita käsi sen olkapäälle, joka...	
Jokainen päivä ei ole vain onnea ja iloa	
TUOKIO IV: MONINAISUUS	27
Olemme samanlaisia ja erilaisia	
Satujen ihmeellinen maailma	
TUOKIO V: RAKKAUS, RAKASTAMINEN, HELLYYS	34
Miltä rakkaus tuntuu?	
Rakkauskirjeitä	
Mustekalapainanta	
Hellimiskinnas tai pehmeä sorminukke	
Hellittelysorminukke	
TUOKIO VI: VERKOSSA	41
Sosiaalinen media	

ALUKSI

Osalle 3.–4.-luokkalaisista niin kutsutut murrosiän sekundäärit muutokset ovat arkipäivää. Monia askarruttavat edessä olevat, kehossa tapahtuvat muutokset, kuten rintojen kasvu, poikien rintarauhasten turvotus, yllättävät siemensyöksyt, karvoituksen lisääntyminen, pituuskasvu, kehon muodon muuttuminen sekä valko- ja kuukautisvuodon alkaminen. Keskustelemalla asioista yhdessä lasten kanssa voidaan muutoksista tehdä myönteisiä ja osaksi kasvuprosessiin kuuluvia. Keskustelu, yhteinen pohdinta ja muiden lasten kysymyksiin vastausten miettiminen auttavat näkemään, että muutoksiin liittyy ihmettelyä. Samalla tieto auttaa luomaan muutoksista ymmärrettäviä, ja se luo osaltaan myönteistä suhdetta omaan kehoon, itseen sekä tuo hallinnan kokemusta.

Tiedon tarjoaminen lapsille on tärkeää siksikin, ettei kaikkien lasten kodeissa kyetä tarjoamaan lapsen tarvitsemaa tai toivomaa tietoa ja neuvoja aiheista. Kouluissa käsitellyt asiat varmistavat, että jokaisella lapsella on mahdollisuus saada tarpeellista tietoa itselleen ja kokea oma keho kaikinensa hyvänä, arvokkaana ja tavalliseen tapaan toimivana. Tietoisuuden lisääntyminen myös luo ymmärrystä sille, että jokainen muuttuu omaa tahtiaan ja muutokset herättävät eri ihmisissä erilaisia tuntemuksia ja ajatuksia. Empatiataitoja vahvistamalla edistetään lasten hyvinvointia sekä mahdollistetaan ihmissuhdetaitoja sekä itseksi kasvua lapsuudesta asti.

Muutokset kehossa eivät aina tunnu oikeilta tai hyviltä. Ne saattavat tuottaa monista eri syistä ahdistusta ja tuskaa lapselle: esimerkiksi transnuorelle, seksuaalisen häirinnän kohteeksi joutuvalle lapselle, nimittelyn tai oman kehon hitaan / nopean kehittymisen vuoksi kiusaamisen kohteeksi koulussa joutuvalle lapselle tai lapselle, jota kiusataan ulkomuodon vuoksi.

On tärkeää, että jokaisella on oikeus omaan kehoon ja että oikeutta koskemattomuuteen ei loukata fyysisesti tai psyykkisesti. Koulussa on varmistettava, että tämä toteutuu jokaisen oppilaan kohdalla.

Vuosiluokille 3 ja 4 on materiaalissa kuusi seksuaalikasvatustuokiota:

TUOKIO I: MITÄ TAPAHTUU MURROSIÄSSÄ KEHOSSA (2 x 45min)

TUOKIO II: HYVÄ ILMAPIIRI, KIUSAAMISEN VASTAINEN TOIMINTA (45min)

TUOKIO III: TUNTEISTA (60-75min)

TUOKIO IV: MONINAISUUS (60min)

TUOKIO V: RAKKAUS, RAKASTAMINEN, HELLYYS (2 x 45 min)

TUOKIO VI: VERKOSSA (45 min)

LISÄTIETOA

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/hei-mi-ta-minussa-tapahtuu-julist/

TUOKIO I: MITÄ TAPAHTUU MURROSIÄSSÄ KEHOSSA (2 x 45min)

On tärkeää, että lapset voivat pohtia edessä olevia kehollisia muutoksia sekä yleisellä että henkilökohtaisella tasolla. Jokainen on ainutkertainen ja erilainen. Tästä syystä on tärkeää, että lapsille syntyy ymmärrys siitä, että kehon muutokset tapahtuvat eri yksilöstä riippuen hyvin eri aikaan ja että kehollisille muutoksille ei ole olemassa yhtä oikeaa ikää. Samoin jokainen ihminen kokee oman seksuaalisuutensa ja sukupuolensa omakohtaisesti. Ei ole yhtä oikeaa tapaa olla seksuaalinen eivätkä tytöt tai pojat, miehet tai naiset, ole yhdenlaisia vaan jokainen on omanlaisensa ja jokaisella tulisi olla oikeus kokea itsensä hyväksi ja sopivaksi. Murrosiän sekundaarit muutokset voivat olla hankalia monesta eri syystä, mutta osa lapsista kokee ne haastavina, mikäli heidän kokemuksensa omasta sukupuolesta on eri kuin miltä keho näyttää. Osalle muutosten puuttuminen tuottaa päänvaivaa, huolta ja mielihäiriöitä. On myös mahdollista, ettei joku lapsista tai lapsen lähellä olevista aikuisista koe olevansa sukupuolta, joksi hänet ympäristö määrittää. Osa lapsista ja aikuisista haluaa jättäytyä sukupuoliluokittelujen ulkopuolelle. Myös näiden asioiden huomioiminen tasa-arvoisuuteen ja yhdenveroisuuteen pyrkivässä opetuksessa on tärkeää.

Hygieniasta huolehtiminen on yksi osa itsestä huolehtimisesta ja oman terveyden vaalimisesta. Onkin tärkeää, että asiasta sekä puhutaan että tuetaan pitämään huolta esimerkiksi hygieniasta oikealla tavalla muun muassa liikuntatuntien jälkeen.



TAVOITTEET

Oppilaat saavat perustietoa murrosiän muutoksista ymmärtäen jokaisen kehittyvän yksilölliseen tahtiinsa. Tavoitteena on vahvistaa keskustelutaitoja ja luoda aikaa keskustelulle sekä miettiä murrosikään liittyviä muutoksia yhdessä samanikäisten kanssa.

Post it

Harjoituksen kesto: 20 minuuttia

Tarvikkeet:

Kyniä

Post it -lappuja

Tee seinälle / liitutaululle tai muulle sellaiselle kolme osiota tai piirrä kolmio, joiden kärjissä ovat otsakkeet: keho, mieli ja ihmissuhteet

HUOM!

Muista nostaa esille teemoja, joita harvoin käsitellään. Näitä asioita ovat muun muassa yllättävät siemensyöksyt, poikien rintarauhasten turvotus ja paljonko kuukautisvuotoa oikeastaan kerrallaan tulee.

Harjoitus osoittaa myös sen, millaisia tiedollisia puutteita murrosikään liittyen oppilaille mahdollisesti on. Näiden asioiden käsitteleminen erillisellä tunnilla on tärkeää.

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat pareiksi.
- Pyydä oppilaita miettimään pareittain, millaisia asioita tapahtuu murrosiässä kehossa, mielessä ja ihmissuhteissa (noin 5 min.).
- Pyydä oppilaita kirjoittamaan yksi asia kullekin Post it -lapulle tai paperilapulle.

- Pyydä oppilaita kiinnittämään laput taululle sopiviin kohtiin otsakkeiden alle.
- Luettele ääneen kirjoitettuja asioita. Kerro asioista tarkemmin ja täydennä listauksia, mikäli olennaisia asioita puuttuu.

Olemme erilaisia

(Liite, tehtävä: Olemme erilaisia hatjoitus)

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Kyniä

Paperia

HUOM!

Kerro oppilaille, ettei harjoituksessa ole oikeaa tai väärää vastausta, vaan jokaisella on itselleen oikea vastaus. Harjoituksen tarkoituksena on käyttää mielikuvitusta ja vastata tavalla, joka ensimmäisenä tulee mieleen.

On toivottavaa, että oppilaat uskaltautuisivat kertoilemaan omia ajatuksiaan, mutta ketään ei saa painostaa kertomaan vastauksiaan vastentahtoisesti.

Tehtävän tarkoituksena on auttaa lapsia näkemään, että olemme erilaisia monin eri tavoin ja että erilaisuus ei ole uhka vaan mahdollisuus.

Ohjeistus:

- Lue lause kerrallaan oppilaille.
- Pyydä heitä kirjoittamaan vastauksensa allekkain paperille.
- Kysy kunkin kirjoituspyynnön jälkeen oppilailta ja pyydä heitä vastaamaan viittaamalla:
 - Kuka oli esimerkiksi punainen? Entä sininen? Musta?
 - Joku muu väri, mikä?
 - Talvet, kädet ylös. Kuka oli kevät.... jne.

TAI

- Kysele oppilailta vastauksia oppilaskohtaisesti. Pyydä heitä myös perustelemaan, miksi he valitsivat vastauksensa kuten valitsivat.

LAUSEET

- Jos olisin väri, olisin....
- Jos olisin vuodenaika, olisin...
- Jos olisin muoto, olisin...
- Jos olisin vaate, olisin...
- Jos olisin rakennus, olisin...
- Jos olisin leikkikalua, olisin...
- Jos olisin kouluaine, olisin...
- Jos olisin ruoka, olisin...

Murrosiän muutokset -tietokilpailu

(Liite, tehtävä: Murrosiän muutokset -tietokilpailu)

Harjoituksen kesto: 45 minuuttia

Tarvikkeet:

Murrosiästä kertovat vihkoset jokaiselle TAI vierailu kirjastossa, josta haettu materiaalia murrosiästä TAI internetyhteys ja oppilaille lupa käyttää puhelimia sekä tabletteja TAI tietokoneita tiedon etsintään sovitujen sivustojen lukemiseen.

Kynät ja paperit kaikille ryhmille.

Ohjeistus:

- Kirjoita yksittäisille lapuille jokerikysymykset valmiiksi (2 kysymystä / lappu).
- Esimerkkituokiossa käytettävät sivustot tiedonetsintään:

<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/murrosian-muutokset/>
(murrosiän muutoksista)

<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/murrosika/nuoresta-aikuiseksi/sukupuoli/> (murrosiän muutokset, sukupuoli)

<https://www.nuortenelama.fi/kuukautiset> (kuukautisista)

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/> (murrosiästä)

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/> (muuttuva pojan keho)

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/> (muuttuva tytön keho)

HUOM!

Harjoitus voidaan tehdä internetiä hyödyntäen, mutta kilpailussa voi myös käyttää kirjastosta lainattavia kirjoja, murrosiästä kertovia esitteitä tai oppikirjojen sisältöä.

Esimerkkitunnin tavoitteena on opettaa oppilaita etsimään tietoa luotettavilta internetsivuilta sekä löytämään tietoa internetistä.

Opettajan on ensin tärkeää tutustua oppitunnin hyödyntämiseen tarkoitettuihin sivustoihin ja varmistua siitä, että ne soveltuvat oman luokan käyttöön.

On tärkeää seurata, millaisille sivuille lasten antaa mennä etsimään tietoa. Tästä asiasta kannattaakin jutella tunnin aluksi oppilaiden kanssa. Harjoituksessa hyödynnetään vain sovittuja sivustoja. Opettajan on tärkeää kierrellä katsomassa, että oppilaat noudattavat annettuja ohjeita.

Muistuta oppilaita siitä, ettei kaikki tieto, mikä internetistä löytyy, pidä paikkaansa, vaan esimerkiksi Wikipediasta löytyy paljon virheellistä tietoa. Muistuttele siitä, että seksuaalisuuteen liittyviä asioita etsiessä saattaa törmätä sivuihin, joiden sisältö hämmentää. Mikäli näin kävisi, ei sivua kannata jakaa ystäville tai tutuille, vaan se kannattaa näyttää aikuiselle. Vaikka porno- tai muita sivuja olisi katsonut luvatta, on tärkeää kertoa hämmentävästä sisällöstä luotettavalle aikuiselle ja purkaa tunnelmat asiaan liittyen.

LISÄTIETOA

Ruotsinkielellä materiaalia lapsille murrosiästä löydät täältä:
<https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/sexuell-halsa/sexbroschyr2013.pdf>

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat viiteen ryhmään ja anna heille värit, vihreä, sininen, oranssi, keltainen ja vaaleanpunainen, nimiksi.
- Kerro kyseessä olevan tietokisa.
- Ohjeista oppilaita kertomalla, että aikaa etsiä vastaukset kunkin ryhmän kysymyksiin on 20 minuuttia. Sekä kysymykset että vastaukset tulee kirjoittaa ylös lukuun ottamatta jokerikysymyksiä, jotka jaat kullekin ryhmälle työskentelyn alettua.
- Käy työskentelyn alettua antamassa kullekin ryhmälle jokerikysymykset.
- Auta oppilaita etsimään tietoa ja seuraa, että he etsivät vastauksia sivuilta, jotka olet heille antanut. Katsele vastauksia. Mikäli ne eivät ole oikeita, osoita jo työskentelyvaiheessa virhekäsitykset ja auta etsimään vastauksia oikeista paikoista.
- Kun aika on kulunut umpeen, kukin ryhmä kerrallaan vastaa kysymyksiinsä. Muut ryhmät ja opettaja täydentävät tarvittaessa. Hyvistä täydennyksistä voi muille ryhmille antaa lisäpisteen. Kustakin oikeasta vastauksesta ryhmät saavat 2 pistettä.
- Opettajana on tärkeää ja hyvä kertoa asioista, joista oppilailta on kysytty, lisätä tietoa ja kuvata ilmiöiden arkisuutta.
- Varmistukaa, että teillä on sukuelimille yhteiset nimitykset. Selitettäviä asioita on oppilaiden vastausten jälkeen hyvä myös ”helpottaa”, jotta asioista syntyy käsitys oppilaille osana heitä itsejään.

- Täydennä joukkueiden vastauksia lisätiedolla asiasta. Anna lasten kysellä ja kertoa asioista, joita vastaukset nostavat heidän mieliinsä. Korjaa ja täsmennä heidän ajatuksiaan. Anna keskustelulle tilaa.
- Voittajaryhmälle voi halutessaan antaa palkinnon, mutta koko ryhmän ilmoille kajauttama hurraa-huuto on hieno palkinto myös.

KYSYMYKSET

(Liite: Kysymykset)

Vihreän joukkueen kysymykset:

Mitä tarkoittaa sukukypsyys?

Nimeä viisi (5) muutosta, joita kehossa tapahtuu murrosiän aikana.

Minkä ikäisenä keskimäärin murrosiän näkyvät muutokset alkavat?

Mitä tarkoittaa yöllinen siemensyöksy?

Sinisen joukkueen kysymykset:

Mitä tyttöjen rinnoille tapahtuu murrosiässä?

Mitä on valkovuoto?

Luettele pimpin ulkopuoliset osat eli naisen sukuelinten näkyvät osat.

Minkä ikäisenä kuukautiset alkavat keskimäärin?

Oranssin joukkueen kysymykset:

Mitä tarkoittaa äänenmurros?

Luettele pippelin eli miehen sukuelimen osat.

Mitä tarkoittaa erektio?

Mitä tapahtuu, kun mies saa siemensyöksyn?

Keltaisen joukkueen kysymykset:

Luetelkaa naisen sukuelinten sisäiset osat eli pimpin osat, joita ei näe kehoa katsoessaan. Etsikää osista kertova kuva, jonka opettaja esittää luokan edessä.

Mitä tapahtuu karvoitukselle murrosiässä?

Missä sijaitsee esinahka?

Luettele mahdollisimman paljon erilaisia kuukautissuojia.

Vaaleanpunaisen joukkueen kysymykset:

Mitkä hormonit aiheuttavat murrosiän muutoksia?

Mitä tarkoittaa alapesu ja miten se tehdään?

Mikä on kuukautiskierto?

Kerro kuukautiskierron kulku.

Jokerikysymykset:

Mitä tarkoittaa transsukupuolinen?

Mitä tarkoittaa intersukupuolinen?

Mitä tarkoittaa homoseksuaali?

Mitä tarkoittaa heteroseksuaali?

Mitä tarkoittaa biseksuaali?

Mistä tietää, kuka on tyttö/nainen ja kuka on poika/mies?

HUOM!

Muista huomioida, että sukupuoli on yksilön kokemus, eikä se välttämättä ole sama kuin mitä henkilön ulkoinen olemus antaa normatiivisesti olettaa.

TUOKIO II: HYVÄ ILMAPIIRI, KIUSAAMISEN VASTAINEN TOIMINTA (45 min)

Rohkeus on osaltaan sitä, että uskaltaa vastustaa kiusaajaa tai vaatii myös muilta turvallisen ilmapiirin luomista. Rohkeus on sitä, että uskaltaa olla muille mukava ja huomioida muiden tunteita. Rohkeus voi tarkoittaa joskus sitä, että asioista on kerrottava aikuiselle, vaikka asiat eivät koskisikaan kertojaa suoranaisesti. Hyvä ja turvallinen ilmapiiri edistää oppimista, lisää kouluviihtyvyyttä ja saa ihmiset voimaan paremmin. Hyvän ilmapiirin luomiseen kannattaa käyttää aikaa.

TAVOITTEET

Edistää turvallista ja hyvää ilmapiiriä luokassa. Ennalta ehkäistä kiusaamista. Lisätä tietoa kiusaamisen vaikutuksista ja vahvistaa oppilaiden kykyä ottaa kantaa kiusaamista vastaan.

Valtataistelua?

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Internetyhteys

Videotykki tai vastaava

Ohjeistus:

- Katso video ensin läpi yksin (kesto 7 minuuttia). Varmista, että oppilaasi ymmärtävät osan, jonka katsotte yhdessä. Videon alkuosa selittää myöhemmän vuoropuhelun merkitystä ja sitä, miten kiusaamistilanteen voi pyrkiä pysäyttämään.

- Katsokaa video How to Stop A Bully kohdasta 04:23 alkaen. Video on englanninkielinen: <https://www.youtube.com/watch?v=7oKjW1OIjuw>
- Keskustelkaa siitä, mistä videossa oli kyse. Varmista, että oppilaat ovat ymmärtäneet videon sisällön.
- Pyydä oppilaita kirjoittamaan videolla nähdyn keskustelun kaltaisia lyhyitä vuoropuheluita neljän hengen ryhmissä. Ryhmässä kaksi henkilöä kirjoittaa vuorosanat kiusaajalle. Ensimmäinen repliikki on aina Olet idiootti. Toiset kaksi kirjoittavat videolla näytetyn kaltaisia vastauksia. Kun vuoropuhelut ovat tehdyt, annetaan toisten ryhmien vuoropuhelut toiselle ryhmälle, josta kaksi oppilasta esittää lukemalla keskustelun.
- Keskustelkaa, miltä videolla ehdotettu tapa toimia vaikuttaa. Mikä siitä tekee vaikean toteuttaa arkisissa tilanteissa? Mitä hyötyä siitä voisi olla?

Yksin?

Harjoituksen kesto: 5 minuuttia

Tarvikkeet:

Internetyhteys

Videotykki tai vastaava

Ohjeistus:

- Katsokaa video: <https://www.youtube.com/watch?v=S83zyhgh-Xs>
- Pyydä oppilaita sanomaan, miltä yksin olevasta lapsesta videolla saataisi tuntua. Keskustelkaa, miltä tuntuisi, jos aina joutuisi olemaan yksin. Miten yksinäistä voisi auttaa? Miten yksinäinen voisi päästä muiden mukaan koulussa?

Ryhmän ulkopuolelle jääminen satuttaa?

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Internetyhteys

Videotykki tai vastaava

Paperi jokaiselle oppilaalle

Kynä jokaiselle oppilaalle

Ohjeistus:

- Katsokaa video Kiusaaminen - ryhmän ulkopuolelle jääminen: <https://www.youtube.com/watch?v=x8Jwls817uU>
- Pyydä oppilaita kirjoittamaan kannustava kirje tytölle, joka kertoo tarinansa.
- Kirjeeseen tulisi kirjoittaa, miltä hänen tarinaansa tuntui kuunnella, mitä tytölle toivoo ja millaisia neuvoja tytölle jaksamisen tukemiseksi voisi antaa.
- Keskustelkaa siitä, millaisia neuvoja kirjeisiin syntyi.

Tarina kiusatusta

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Internetyhteys

Videotykki tai vastaava

Paperi jokaiselle oppilaalle

Kynä jokaiselle oppilaalle

Ohjeistus:

- Katsokaa video Tarina kiusatusta:
https://www.youtube.com/watch?v=MVKFzW_SuUE
- Pyydä oppilaita kirjaamaan ylös videota katsoessaan, mitä kaikkea väkivaltaa tarinassa tapahtuu.
- Käykää läpi kiusaamistapahtumat. Pohtikaa, miltä kiusatusta tuntuu.
- Miten kiusaamiseen voisi puuttua? Miten kouluympäristö saataisiin sellaiseksi, ettei kukaan kiusaa ketään? Miten koulun pitäisi muuttua? Millaisia asioita jokainen lupaa tehdä, jottei ketään kiusattaisi?

TUOKIO III: TUNTEISTA (60–75 min.)

Empatiataitojen tiedetään kehittyvän, kun luodaan tilaa pohtia ja miettiä erilaisia asioita yhdessä toisten ihmisten näkökulmasta. Tätä tukee myös se, että lapsi oppii sanoittamaan äänne tunteitaan ja ajatuksiaan sekä kuuntelemaan toisten ajatuksia ja tuntemuksia samoista asioista. Samalla lapsi voi kuulostella omia ajatuksiinsa ja vertailla niitä muiden vastauksiin sekä ajatuksiin. Tällöin lapselle tulee mahdolliseksi oppia ja oivaltaa itsestään uutta sekä löytää vahvuutta ja perusteluja oman näköisille ajatuksille ja tuntemuksille. Tämä avaa maailmaa, jossa erilaisuus ei ole uhka vaan mahdollisuus. Hyvät keskustelutaidot laajentavat todellisuuttamme mutta myös tukevat sekä tunnetaitojen että itsetuntemuksen kehittymistä. Siksi tämän osion harjoitukset pyrkivät herättämään lapsissa pohdintaa ja kannustavat dialogisuuteen. Tärkeää ei ole löytää yhtä oikeaa vastausta vaan ennemminkin mahdollistaa lapsille heidän oman oikean vastauksensa löytämisen sekä luoda lapsille tilaa kyseenalaistaa ja ihmetellä normatiivisia käytänteitä tai tulla arvostetusti näkyväksi esimerkiksi oman perheensä kanssa, myös opettajien toimesta.



TAVOITTEET

Vahvistaa empatiataitoja sekä harjaantua keskustelu- ja kuuntelutaidoissa sekä omien ajatuksien ilmaisussa. Nimeetään ja käsitellään tunteita sekä pohditaan, miltä itsestä ja muista tuntuu, jotta hyvinvointi ja itseyttä lisääntyisivät. Tuokio vahvistaa ryhmätyötaitoja.

Minusta tuntuu tältä

Harjoituksen kesto: 5 minuuttia

Tarvikkeet:

Oppilaiden nopeat vastaukset

HUOM!

Tämän harjoituksen tarkoituksena on saada oppilaat sanomaan jotakin heti tunnin aluksi. Tämä valmistaa oppilaita tuntiin sekä kannustaa ottamaan kantaa asioihin. Oppilas, joka on sanonut jotakin tunnin alussa, puhuu todennäköisemmin myöhemminkin tunnin edetessä.

Älä pakota tai painosta ketään kertomaan vastausta. Pyydä kuitenkin kaikkia sanomaan vastaus järjestyksessä jostakin kohtaa luokkajärjestyksestä liikkeelle lähtien.

Ohjeistus:

- Pyydä kutakin oppilasta kuvaamaan yhdellä sanalla, värillä, asialla tai esineellä omaa fiilistään juuri kyseisellä hetkellä.

Monenlaisia tunteita

(Liite, tehtävä: Monenlaisia tunteita)

Harjoituksen kesto: 25 minuuttia

HUOM!

Täydennä vastauksia ja monipuolista oppilaiden ajatuksia sen pohjalta, miten he vastaavat kysymyksiin.

Katso, että jokainen pääsee ryhmään mukaan osaksi aktiivista toimintaa.

Tarvikkeet:

Ryhmäkohtaisesti paperi ja kynä

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat muutaman hengen ryhmiin.
- Kerro, että tarkoituksena on pohtia tunteita ja löytää moninaisia tapoja kokea ja reagoida tunteisiin. Kerro, että tarkoituksena on miettiä, milloin kukin ryhmän jäsen on kokenut erilaisia tunteita ja millaisiin tilanteisiin ne liittyvät.
- Muistuta, että vääriä vastauksia kysymyksiin ei ole.
- Purkakaak lopuksi tunnekohtaisesti kaikkien ryhmien vastaukset ja ajatukset asioihin. Täydennä omilla ajatuksillasi tai lisäkysymyksillä oppilaiden vastauksia.
- Kirjoita näkyville seuraavat tunteet yksi kerrallaan: Ilo, rakkaus, suru, väsymys, kiukku, pettymys ja pelko.
- Pyydä oppilaita miettimään ryhmissä ja kirjoittamaan kullekin tunteelle omat vastauksensa alla oleviin kysymyksiin. Kirjoita kysymyksiä kertoessasi kysymykset oppilaiden nähtäville:
- Missä kehon kohdassa ilon tunne tuntuu? Entä rakkauden? Entä surun? Entä väsymyksen? Entä kiukun? Entä pettymyksen? Entä missä pelko tuntuu? Tuntuuko kyseinen tunne kivalta vai kurjalta vai joltain muulta?
- Pyydä oppilaita kuvailemaan jokaisen tunteen kohdalla, mille ilo, rakkaus, suru, väsymys, kiukku, pettymys ja pelko:
 - Tuoksuu
 - Haisee
 - Kuulostaa
 - Näyttää, mikäli tunne pitäisi kuvata jollakin asialla, esineellä tai muulla sellaisella
 - Mieti, millainen ihminen on iloinen / surullinen / rakastunut / kiukkuinen / väsynyt / pelokas tai pettynyt.
 - Miltä sinusta tuntuu, kun olet iloinen / surullinen / rakastunut / kiukkuinen / väsynyt / pelokas tai pettynyt?
 - Millaiset asiat tekevät iloiseksi / surulliseksi / rakastuneeksi / kiukkuseksi / väsyneeksi / pelokkaaksi tai pettynneeksi?

- Kun ryhmä on jutellut hetken vastauksia miettien, käykää aina tunne kerrallaan vastaukset lävitse.
- Harjoituksen voi tehdä myös yksilötyönä, jolloin jokainen oppilas voi kirjoittaa itselleen vastaukset. Tämän jälkeen voidaan koko luokan kesken miettiä vastauksia yleisellä tasolla.

Tarina tunteista

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Ohjeistus:

- Jaa jokaiselle ryhmälle oma tunne. Ryhmillä voi olla myös samoja tunteita. Kyseisiä tunteita ovat ilo, rakkaus, suru, väsymys, kiukku, pettymys ja pelko.
- Pyydä oppilaita kirjoittamaan lyhyt tarina heille annetusta tunteesta liikkeelle lähtien. Heidän tehtävänsä on kuvata tarinassa arkipäiväinen tilanne, jossa tunnetta tunnetaan. Anna aikaa tarinan keksimiseen 5–7 minuuttia.
- Tarinat luetaan ääneen. Kommentoi kutakin tarinaa. Voit esittää tarinasta lisäkysymyksiä koko luokalle.
- Keskustelkaa, miten muut voisivat auttaa tilanteissa, joissa läsnä ovat vaikeat tunteet ja toisaalta, miten mukaviin tunteisiin tulisi suhtautua. Tai miten ulkopuolisena ihmisenä tarinoiden tilanteissa voisi itse toimia. Miettikää myös, miltä tarinoiden henkilöistä tuntuu ja miksi.

Miltä tuntuu...

(Liite, tehtävä: Miltä tuntuu...)

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Oppilaiden vastaukset

HUOM!

Harjoituksen tarkoituksena on avata oppilaille mahdollisuus kuulla moninaisia vastauksia tunteisiin liittyviin kysymyksiin. Kysymykset ovat sellaisia, että ne myös osoittavat, että aikuisetkin ovat välillä huonolla tuulella ja että aikuiset reagoivat. Tämä on myös harjoitus, joka saattaa herättää huolta lapsen tilanteesta kotona tai koulussa. Huoleen kannattaa tarttua ja keskustella asiasta lapsen sekä tarvittaessa hänen vanhempiensa kanssa ilman muiden oppilaiden läsnäoloa.

Harjoitus opettaa oman ajatuksen ääneen sanomista, kuuntelua ja avaa mahdollisuuden nähdä tilanteita moninaisista näkökulmista.

Myös kysymykset, joissa käsitellään opettajan tunnetiloja, kannattaa käydä läpi.

Täydennä vastauksia ja vie niitä yleiselle tasolle sekä monenlaisiin hetkiin. Voitte myös pohtia, miltä tuntuu, kun joku nauraa yksikseen kaupassa tai vaikkapa bussissa. Entä miltä tuntuu, kun joku itkee bussissa yksinään tai on vihainen? Miettikää, miten toimimme eri tilanteissa.

Ketään ei saa pakottaa vastaamaan, vaan vastausvuoro kannattaa antaa seuraavalle tai opettaja itse voi vastata kysymykseen.

Ohjeistus:

- Kerro oppilaille, että esität kullekin ainakin 2 kysymystä, johon saa vastata, mitä ensimmäisenä mieleen tulee. Kerro, ettei ole pakko vastata. Mikäli joku ei keksi vastausta tai halua sanoa sitä, voi kysymyksen esittää koko luokalle, jolloin kuka tahansa voi vastata kysymykseen.

- Esitä kysymykset järjestyksessä oppilaille kertaalleen. Aloita sitten vielä toisesta suunnasta uusi kierros samoilla kysymyksillä. Varmista, että jokainen oppilas saa vastata yhtä monta kertaa (2 vastausta / oppilas).
- Tämä saattaa tarkoittaa, että jokin kysymys tulee esitettyä kolmasti. Kysymyksiä on kaikkiaan 19.
 - Miltä tuntuu, kun oma vanhempi on hyvällä tuulella?
 - Mistä tietää, että äiti tai isä on iloinen?
 - Miten sinulle osoitetaan hellyyttä?
 - Millaisia asioita iloinen ja hyväntuulinen äiti tai isä tekee?
 - Millaisia asioita teet mieluiten kotona vanhempiesi kanssa?
 - Mistä tietää, että opettajalla on hyvä olla?
 - Mistä tietää, että hän on iloinen?
 - Millainen olo sinulle tulee, kun opettaja on hyvällä tuulella?
 - Miltä esimerkiksi tuntuu, kun äiti tai isä on tosi huonolla tuulella töistä tullessaan?
 - Mistä tietää, että vanhempi on huonotuulinen?
 - Millaiselta tuntuu, kun vanhemmat riitelevät?
 - Miltä tuntuu, kun äiti tai isä suuttuu?
 - Mistä tietää, että vanhempi on vihainen?
 - Mistä tietää, että opettajalla on huono päivä?
 - Miten he näyttävät kiukkunsa?
 - Miltä tuntuu, jos sinulle ollaan vihaisia?
 - Millaisista asioista sinulle suututaan?
 - Miten toivoisit sinua komennettavan?
 - Saako aikuinen lyödä tai muutoin kurittaa?

Laita käsi sen olkapäälle, joka...

(Liite, tehtävä: Laita käsi sen olkapäälle, joka...)

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Tilaa liikkua. Luokassa pulpetteja voi siirrellä luokan seinien viereen.

HUOM!

Tarkoituksena on, että jokainen saa kokea olevansa tärkeä ja olkapääkosketuksen arvoinen. Siksi opettajan onkin pidettävä huoli siitä, ettei kukaan jää ulkopuolelle. Opettaja voi osallistua itse mukaan harjoitukseen ja varmistaa näin ja / tai lauseita itse lisää keksimällä, että jokainen tulee valituksi.

Olkapääletkoja saa syntyä.

Harjoituksen tarkoituksena on osoittaa, miten erilaiset ominaisuudet ovat erilaisissa asioissa tärkeitä ja hyviä. Tehtävä on myös hyvää harjoitusta valintojen tekemisestä ja toisten koskettamisesta luvalla.

Tärkeää on, ettei ketään jätetä ulkopuolelle tai kiusata. Ketään ei saa satuttaa olkapäälle kättä laskiessa!

Ohjeistus:

- Pyydä oppilaita liikkumaan tilassa rauhallisesti valintoja tehdessään.
- Ohjeista oppilaita laittamaan ystävällisesti ja rauhallisesti oikea käsi valitun henkilön olkapäälle lauseen kuullessaan.
- Saman oppilaan saa valita vain kerran.
- Yhden oppilaan olkapäälle saattaa tulla ruuhkaa ja se on sallittua.
- Muistuta oppilaita siitä, että tehtävä on vain leikki, eikä sido ketään todellisuudessa.
- Keskustelkaa lopuksi, miltä harjoitus tuntui ja millaisia ajatuksia se herätti sinussa tai muissa. Tiedustele, millä mielin oppilaat ovat harjoituksen jälkeen.

LAUSEET:

Laita käsi sen olkapäälle, joka....

- on taiteellinen
- kiltti
- olisi hauska äiti tai isä
- osaa lohduttaa, kun itse on surullinen
- on urheilullinen
- on aina liikkeessä
- osaa auttaa läksyissä
- on iloinen
- tykkää lukea kirjoja
- saisi leikata hiuksesi
- pelastaa pulasta
- keksii hauskaa tekemistä
- olisi hyvä laittamaan ruokaa
- Laita käsi sen olkapäälle, jonka olkapäällä kätesi ei vielä ole ollut.

Jokainen päivä ei ole vain onnea ja iloa

(Liite, tehtävä: Jokainen päivä ei ole vain onnea ja iloa)

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Jokaiselle oppilaalle kynä ja 5 paperilappua, mieluusti eri värisiä.

HUOM!

Kerro oppilaille, että jokainen tuntee välillä epävarmuutta, pelkoa ja yksinäisyyttä. Myös aikuiset tuntevat näitä tunteita.

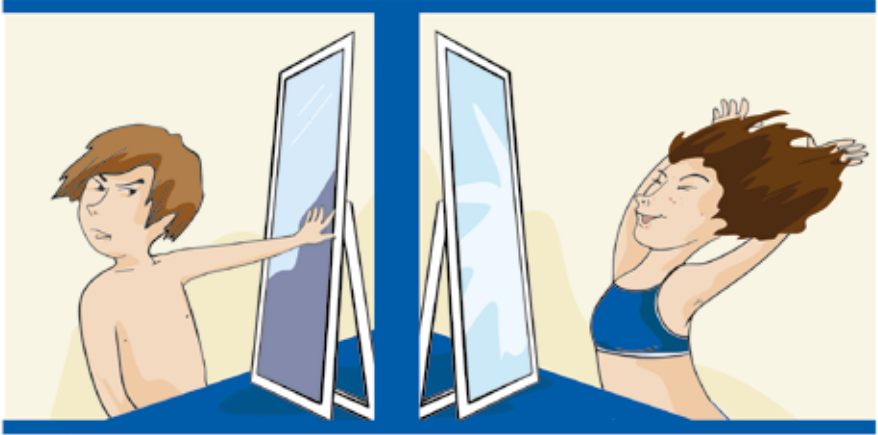
Muistuta, että haastavista tunteista on hyvä puhua, koska se auttaa, eikä tunteiden kanssa jää yksin. Jutella kannattaa luotettavalle aikuiselle ja hyvälle ystäville.

Kerro, että keräät laput itsellesi ja luet ne ääneen. Laput ovat nimettömiä, joten se mitä kukakin kirjoitti, ei paljastu.

Ohjeistus:

- Lue alla olevat lauseiden alut oppilaille ja pyydä heitä jatkamaan tietyn värisen paperiin lause loppuun. Mikäli paperi on yksiväristä, pyydä oppilaita kirjoittamaan koko lause alusta asti paperille.
 - Tunnen itseni yksinäiseksi, kun...
 - Minua pelottaa, kun...
 - Tunnen itseni tyhmäksi, kun...
 - Olen epävarma, kun...
 - Koen oloni turvalliseksi, kun...
- Kerää laput luokasta ja lue kokemukset ääneen. Pohtikaa, miten lauseiden tunteissa voisi toimia ja miten muita voisi auttaa, jotta he eivät tuntisi itseään tyhmiksi, pelokkaiksi tai epävarmoiksi.

TUOKIO IV: MONINAISUUS (60min)



Jokainen ihminen on ainutkertainen ja omanlaisensa, vaikka meissä on myös paljon samaa kaikissa. Myös jokaisen seksuaalisuus on omanlaistaan, eikä erilaisia tapoja olla ihminen voi laittaa paremmuusjärjestykseen. Lasten perheet ovat moninaisia, ja elämämme monien todellisuuksien maailmassa. Siksi onkin tärkeää, että moninaisuudesta puhutaan kunnioittavasti ja erilaisuuksia näkyväksi tehden. Näin lapset itse ja heille tärkeät ihmiset voivat tulla olemassa oleviksi ja arvostetuiksi omina itseinään. Terveelle itsetunnon kehitykselle on tärkeää voida pohtia itseään erilaisista näkökulmista ja omanlaisuutta, omia kiinnostuksen kohteita, normalisoiden. Tuokiossa pohditaan mitä samaa meissä on ja mitä erilaista. Tuokiossa pysähdytään myös pohtimaan, millaisia sosiaalisia normeja yhteiskunnassamme on ja miten ne vaikuttavat meihin. Nostamalla esiin normeja, voidaan pohtia niiden tarpeellisuutta, avata ymmärrystä erilaisiin näkökulmiin moninaisuuteen liittyen ja lisätä jokaisen ihmisen mahdollisuutta kokea itsensä hyvänä juuri sellaisena kuin on.

TAVOITTEET

Lisätä oppilaiden tietoisuutta ja ymmärrystä moninaisuudesta ja siitä, että jokainen ihminen on omanlaisensa. Toista samanlaista ei ole. Herättää pohdintaa normeista ja niiden vaikutuksista ihmisiin sekä ihmisten hyvinvointiin ja psyykkiseen terveyteen. Omanlaisuus ja erilaisuus nähdään vahvuuksien ja mahdollisuuksien kautta. Keskustelu- ja yhteistyötaidot kehittyvät.

LISÄTIETOA

Videot: Asiantuntijana Juha Kilpiä

Intersukupuolisuus:

<https://youtu.be/8SbVu6-yXOU>

Muunsukupuolisuus ja transsukupuolisuus:

<https://youtu.be/QN883aNgwYE>

Sukupuolisuus:

<https://youtu.be/tjh4lxJK-LU>

Olemme samanlaisia ja erilaisia

(Liite, tehtävä: Olemme samanlaisia ja erilaisia)

Harjoituksen kesto: 20 minuuttia

Tarvikkeet:

Kyniä

Isoja papereita (A3), yksi jokaiselle ryhmälle

HUOM!

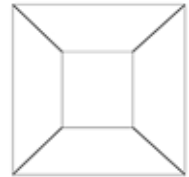
Ryhmätyöskentelyn onnistumiseksi ja itsestä keskustelun mahdollistamiseksi on tärkeää varmistaa, ettei ketään kiusata tai jätetä ryhmän ulkopuolelle.

Opettajan kannattaa kierrellä ryhmissä ja edistää työskentelyn käynnistymistä esittämällä kysymyksiä ja ehdottelemalla asioita, mikäli oppilaiden on vaikea käynnistyä.

Varmista, ettei tehtävä mahdollista kiusaamista tai kenenkään nolaamista.

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat kolmen oppilaan ryhmiin.
- Pyydä oppilaita piirtämään paperin keskelle isohkot taulunkehukset eli suorakulmio, jolla on paksut reunukset.
- Oppilaiden tulisi kirjoittaa taulun keskelle 3 asiaa, jotka ovat ryhmän jäsenten yhteisiä ja samanlaisia ominaisuuksia.
- Taulun kehyslaatikoihin tulisi löytää jokaisesta asia, joka tekee oppilaasta uniikin. Tarkoituksena on siis löytää ryhmäkohtaisesti kolme asiaa, yksi kustakin ryhmäläisestä, joka tekee hänestä kahteen muuhun verrattuna erilaisen.
- Taulun yläreunaan kirjoitetaan ryhmän itselleen keksimä nimi
- Kerro esimerkkejä, joiden avulla yhteneväisyyksiä ja erilaisuuksia voi ryhtyä miettimään:
 - harrastukset ja kiinnostuksen kohteet
 - lempiruoka, -oppiaine tai inhokit
 - lempimusiikki, -kirjat, -leffat, -tubettajat, -eläimet
 - vaatetus, perhetyyppi, ulkomuotoon liittyvät asiat
 - mitä on syönyt aamupalaksi, mitä tehnyt viikonloppuna, miten on auttanut kotitehtävissä
- Kun ryhmät ovat valmistaneet taulunsa, pyydä heitä esittelemään taulu muille. Pyydä heitä vastaamaan oliko yhteisiä / erilaisiksi tekeviä asioita helppo löytää vai ei.



Satujen ihmeellinen maailma

(Liite, tehtävä: Satujen ihmeellinen maailma)

Harjoituksen kesto: 40 minuuttia

HUOM!

Tarkoituksena on auttaa oppilaita näkemään erilaisuus moninaisina asioina, jopa sellaisina, joihin ei välttämättä tule kiinnittäneeksi huomiota. Tavoitteena on edistää keskustelua sekä pohdintaa itseen ja muihin liittyen sekä kannustaa lukemaan ja kuuntelemaan.

Kirjat ovat tarkoituksella lasten satukirjoja, jotta niissä on riittävän vähän tekstiä ja jotta myös kuvien avulla voisi tarkastella, millaista maailmaa meille luodaan.

Kiertele ryhmissä auttamassa oppilaita työskentelyssä alkuun. Erilaiset käsitykset siitä, mikä on tavallista ja hyvää, vaihtelevat aikakauden, kulttuurin ja perheidenkin mukaan. Yhtä oikeaa tapaa olla ihminen ei siis ole.

Vaikka meillä on ajatuksia ja toiveita usein siitä, että julkisuus tekisi elämästä helppoa, ei aina niin ole. Ajattelemme helposti, että kauniilta, komealta tai rikkaalta näyttävän ihmisen elämä on mukavaa ja heillä on kaikki hyvin. Ulkomuodon perusteella ei kuitenkaan voi päätellä asioita. Esimerkiksi popartisti Lady Gaga on kertonut olleensa masentunut, ja hänen on tuolloin ollut todella vaikeaa nousta ylös sängystä. Prinssi Harry puolestaan on kertonut ahdistuksestaan julkisesti. Meistä jokainen kohtaa samoja tunteita elämässään eikä kenelläkään ole aina helppoa. Kuuluisuus, kauneus, komeus tai suosittuna oleminen ei takaa onnea. Se, että voimme olla omia itsejämme ja tulemme todeksi omien kokemuksiemme sekä tunteidemme kanssa, on tärkeää. Se saa meidät useimmiten voimaan hyvin. Siksi onkin tärkeää, ettei ketään kiusata tai jätetä ulkopuolelle. Kahta samanlaista ihmistä ei ole. Jokainen meistä on ainutkertainen ja upea omana itsenään.

Tarvikkeet:

Kyniä

Kirjoituspaperi jokaiselle ryhmälle

Kirja / ryhmä tai lue kaikille yhteinen satu. Kuvien tulisi olla kaikkien nähtävissä.

- Babette Cole - Prinsessa Hoksnotka rikkoo sääntöjä 2010, Kustannus-Mäkelä Oy
- Babette Cole - Tosirakkaus, 2001, Kustannus-Mäkelä Oy
- Babette Cole - Eläköön elämä, 2006, Kustannus-Mäkelä Oy
- Babette Cole - Kertomus elämästä, 1996, Kustannus-Mäkelä Oy
- Babette Cole - Kun äiti muni, 1993, Kustannus-Mäkelä Oy
- Babette Cole - Prinssi Tuhkis, 1987, Kustannus-Mäkelä Oy

TAI

Valitse kirja, joka on tunnettu ja vaihda teoksen päähenkilön sukupuoli toiseksi kuin se alkuperäisesti oli.

Ohjeistus:

- Pyydä oppilaita pienissä ryhmissä (3–4 henkilöä) asettumaan luokkaan mukavasti. Ryhmästä yksi oppilas lukee muille sadun ja muut kuuntelevat.
- Sadun lukemisen jälkeen oppilaiden tulisi pohtia samanlaisuutta ja erilaisuutta. Millaisia asioita he löytävät saduista tai mitä tarina tuo heidän mieleensä. Vastaukset kirjoitetaan ylös. Pyydä oppilaita kertomaan, millaisia asioita he löysivät. Keskustelkaa vastauksista ja pohtikaa vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

KYSYMYKSET

- Mistä tietää kuka on tyttö tai poika?
- Millaisia vaatteita pojat käyttävät? Entä tytöt?
- Mitä luokassa tapahtuisi, jos tytöltä näyttävä henkilö tulisi kouluun mustissa vaatteissa, joissa olisi urheiluauton tai pääkallon kuvia?

- Entä mitä tapahtuisi, jos pojalta näyttävä henkilö tulisi kouluun hameessa?
 - Miksi ihmisiä, jotka näyttävät erilaisilta kuin useimmat, joskus kiusataan?
 - Saako ketään kiusata?
 - Miten kiusaamistilanteessa pitäisi toimia?
- Harjoituksen päätteeksi käykää läpi seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuden määritelmät diastosta sukupuoleen ja siihen liittyviin määritelmiin liittyen.

Dia 1

Sukupuoli-identiteetti

Viittaa ihmisen syvään kokemukseen omasta sukupuolestaan (nainen, mies, jotain muuta, transsukupuolinen) tai sukupuolettomuudestaan. Olennaista on, miten ihminen oman sukupuolensa määrittelee tai jättää määrittelemättä. Kukaan muu ei voi toisen puolesta määrittää tämän sukupuolta.

Dia 2

Intersukupuolisuus

Synnyntäinen tila, jossa yksilön fyysiset sukupuoliominaisuudet eivät mahdu luokiteltuun miehen ja naisen kategoriaan tai ovat ristiriidassa keskenään. Lähde: Intersukupuolisuus.fi

Dia 3

Transsukupuolinen

Transsukupuolisen ihmisen sukupuoli-identiteetti ei vastaa hänen syntymässä määriteltyä sukupuoltaan. Transsukupuolisen henkilön sukupuoli-identiteetti voi olla mies, nainen tai jotain muuta.

Lähde: transtukipiste.fi

Dia 4

Cis-ihminen

On henkilö, jonka sukupuoli-identiteetti vastaa hänelle syntymässä määriteltyä sukupuolta.

Cis-mies on syntymässä määritelty pojaksi ja cis-nainen tytöksi.

Dia 5

Transgender

Sukupuoli-identiteetti, joka ei ole yksiselitteisesti naisen tai miehen vaan jotakin näiden väliltä tai ulkopuolelta. Transgender-sanan sijasta voidaan käyttää myös käsitettä muunsukupuolinen.

Dia 6

Transmies

On syntymässä määritelty tytöksi, mutta on sukupuoli-identiteetiltään mies.

Dia 7

Transnainen

On syntymässä määritelty pojaksi, mutta on sukupuoli-identiteetiltään nainen.

Dia 8

Sukupuolineutri

Neutri voi olla henkilön sukupuoli-identiteetti tai tarkempi kuvaus siitä tai kuvaus sukupuolen ilmaisusta. Kokemus on usein lähellä sukupuolettomuutta. Lähde: Transtukipiste.fi

Dia 9

Sukupuolen moninaisuus

Sukupuoli on moninainen ilmiö, eikä sitä voi jakaa vain kahteen toisistaan selvästi erotettavaan sukupuoleen. Sukupuolen moninaisuus sisältää sekä sukupuolivähemmistöt että sukupuolienemmistöt.

TUOKIO V: RAKKAUS, RAKASTAMINEN, HELLYYS (2 x 45 min)

Rakkaus on tunne, johon kuuluu monia eri ulottuvuuksia. Useimmat meistä rakastavat lähimmäistään, perhettään, ystävää, seurustelukumppania, lemmikkiä, luontoa ja itseään. Ihminen ei välttämättä koe näitä kaikkia kohtaan rakkautta yhtä aikaa, vaan rakkaudenkohteet vaihtelevat eri elämänvaiheissa. Se, ketä tai mitä rakastamme vaikuttaa rakkauden muotoon ja siihen, miten rakkauden koemme. Jokainen ihminen tarvitsee läheisyyttä. Tarvitsemme hyviä kosketuksia ja kokemusta siitä, että olemme tärkeitä jollekulle elämässämme. Tuokiossa käsitellään rakkauden eri muotoja ja läheisyyden merkitystä ihmisille. Tuokio pitää sisällään mustekalapainantaharjoituksen, joka tehdään ryhmissä. Tuokiossa pohditaan myös, missä rakkaus ja monet muut tunteet voivat tuntua.



TAVOITTEET

Herättää ajatuksia rakkauteen liittyen – mitä erilaisia rakkauden muotoja on ja miten eri tavoin rakkautta voi tuntea ja osoittaa. Tuokiossa harjoitellaan kunnioittavaa koskettamista, opetellaan sanoittamaan itsessä olevia tunteita sekä harjoitellaan rentoutumista.

Miltä rakkaus tuntuu?

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Liitutaulu / valkotaulu / fläppitaulu / seinälle laitettu iso paperi
Oppilaille väline, jolla piirtää taululle (liitu, tussi, puuväri...)

Ohjeistus:

Piirrä taululle / paperille iso piparkakkukahmo.

- Pyydä oppilaita miettimään, missä kehon osassa tuntuu rakkaus, ihastuminen ja toisesta ihmisestä pitäminen.
- Pyydä oppilaita tulemaan taululle ja merkitsemään rasti piparkakkukahmon siihen kohtaan (kohtiin), jossa heistä ihastumisen, rakastumisen ja pitämisen tunne kehossa tuntuu.
- Keskustelkaa, miltä rakkaus ja tykkääminen tuntuvat, millaisia tunteita rakkauteen liittyy ja millaisia erilaisia rakkauksia elämään mahtuu. Näitä asioita voi lähestyä esimerkiksi kysellen oppilaita:
- Kuvailkaa, miltä rakkaus tuntuu kehon kohdissa, joihin rasteja on laitettu.
- Miten rakkaus vaikkapa vanhempaan eroaa rakkaudesta ystävään tai lemmikkiin? Vai ovatko ne samanlaisia? Mistä tietää, että rakastaa jotakuta?
- Mitä voi rakastaa, jos ihmisiä ei lasketa mukaan? Eroavatko nämä rakkaudet siitä rakkaudesta, jota tunnemme ihmisiä kohtaan?
- Millaisia tunteita rakkauteen kuuluu?
- Voiko olla liian nuori tai vanha rakastamaan tai rakastumaan?

Rakkauskirjeitä

Harjoituksen kesto: 20 minuuttia

Tarvikkeet:

Eri värisiä papereita

Värikyniä

Kirjoituskynät ryhmäkohtaisesti

HUOM!

Lasten kirjoittaessa rakkauskirjeitä syntyy usein kikattelua ja tirskuntaa.

Anna lasten ilakoida, kunhan kenellekään ei naureta ikävästi tai iloisuus ei tuota häiriötä tuokion kulkuun.

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat pieniin ryhmiin (n. 3 henkilöä).
- Anna kullekin ryhmälle tehtäväksi kirjoittaa ja piirtää rakkauskirje eri rakkauden kohteille.
- Kerro kullekin ryhmälle kirjeen rakkauden kohde eli kuka kirjeen kuvitteellisesti saa.
- Rakkauskirjeen saaja voi olla: lemmikki, idoli tai julkisuuden henkilö, vanhempi, ihastuksen kohde, ystävä, joku opettaja, kotimaa, presidentti, elokuvan tai TV-sarjan hahmo jne.
- Kirjeessä ryhmän pitäisi kertoa, miksi kirjeen saaja on tärkeä ja merkityksellinen, miltä rakkaus tuntuu ja mitä kirjeen lähettäjä toivoo rakkauden kohteelleen. Kirje voi olla kuvallinen, kirjemäinen tai vaikkapa runo.
- Kirjeet esitellään koko luokalle. Keskustelkaa kirjeiden sisällöistä.
- Miettikää, voiko kirjeestä päätellä esimerkiksi sitä, kuka sen on kirjoittanut (sukupuoli, ikä jne.).

- Miettikää, miten kirje olisi erilainen, jos sen olisi kirjoittanut eri ikäinen tai eri sukupuolinen tai eri maassa elävä tai muu sellainen ihminen tai jääkiekkoilija tai kuningatar tai koti-isä tai pianisti ja niin edelleen.
- Miltä tuntuisi saada käsin kirjoitettu kirje? Miten kirje eroaisi tekstiviestistä, meilistä tai sosiaalisen median kanavien kautta tulleesta viestistä?
- Kuinka moni on saanut kirjeen postitse? Kuka läheinen ilahtuisi kirjeestä, jonka kirjoittaja olisit?

Mustekalapainanta

Harjoituksen kesto: 15–20 minuuttia

Tarvikkeet:

Tilaa makoilla lattialla.

Vilttejä tai jotakin muuta pehmeää, jonka päällä makailla rauhallista musiikkia.

HUOM!

Tämän harjoituksen toteuttaminen edellyttää hyvää ja turvallista ilmapiiriä luokassa. On tärkeää, että jokainen oppilas sitoutuu noudattamaan ohjeita ja koskettaa toista kunnioittaen ja hyvää oloa tuottaen.

Jos joku lapsista ei halua osallistua harjoitukseen, älä pakota häntä.

Uimapukusääntö on tärkeää kerrata. Kenenkään takapuoleen, sisäreisiin, sukuelinten alueelle tai rintoihin ei kosketa.

Pidä huoli ajasta – varmista, että jokainen harjoitusta kokeilla haluava saa siihen mahdollisuuden.

Ohjeistus:

- Käykää läpi säännöt. Varmistukaa, että jokainen oppilas muistaa uimapukusäännön.
- Käykää läpi, että on ok pysäyttää harjoitus omalta kohdaltaan milloin tahansa, mikäli se ei tunnu mukavalta.
- Kerro, että kosketus on ihmiselle tärkeää. Se rentouttaa, tuottaa hyvää mieltä ja muistuttaa, että olemme hyviä tyyppisiä. Nämä asiat toteutuvat vain, mikäli kosketus tuntuu mukavalta. Siksi on tärkeää uskaltaa sanoa, jos ei halua kosketuksen jatkuvan.
- Jaa oppilaat 4–5 hengen ryhmiin. Kukin ryhmästä asettuu vuorollaan mahalleen makaamaan viltille tai vastaavalle. Muut ryhmäläiset asettuvat mahallaan makaavan ympärille.
- Pyydä loikoilijaa sulkemaan silmät ja kuvittelemaan olevansa meritähti ihanassa meressä. Jos silmien sulkeminen tuntuu vaikealta, ne voi pitää auki.
- Yhteisestä merkistä hiljaisuuden vallitessa ympärillä olijat asettavat toisen käden loikoilijan selän, pohkeiden, polvien, käsien kohdalle. Aivan tämän käden viereen asetetaan toinen käsi. Kun kaksi kättä on hellästi paineltavan keholla, siirtyy toinen käsi uuteen paikkaan, lähelle edellistä kohtaa.
- Hiljaisuus ja lempeät kosketukset ovat tärkeitä. Muistuta, että koskettajat tarkkailevat mustekalapainannassa olevan reaktioita. Mikäli syntyy epäily, ettei kosketettava halua olla kosketettavana, pysäyttää ryhmä koskettamisen välittömästi.
- Ohjaaja voi antaa sanattomasti merkin ryhmäläisille kahden–kolmen minuutin painelun jälkeen, jotta harjoitus toteutuu 20 minuutissa.
- Pienen hetken painelua jälkeen, yhteisestä sopimuksesta painelijat nostavat kätensä pois. Mustekalapainantaa saanut saa nousta rauhallisesti ylös ja sen jälkeen makuulle asettuu seuraava ryhmäläinen.
- Harjoitus jatkuu, kunnes kaikki ovat saaneet vuorollaan olla mustekalapaineltavana.

Hellimiskinnas tai pehmeä sorminukke

Harjoituksen kesto: 45–60 minuuttia

Tarvikkeet:

Fleecea tai muuta pehmeää kangasta

Silmäneula ja ompelulankaa

Saksia

Paperia ja kyniä hellimisohjeen tekemiseen

HUOM!

Hellittely on ihanaa ja se voi olla hauskaa ja hullunkuristakin. Välittäminen voi olla koskettamista, toisen muistamista. Kintaan voi antaa lahjaksi tai käyttää itse.

Tarkoituksena on vahvistaa oppilaiden kädentaitoja, nostaa esille kosketuksen merkitys rauhoittavana, rentouttavana ja mukavana asiana. Mikälä kinnas tehdään toiselle ihmiselle lahjaksi, esillä on myös toiselle tekemisen riemu ja hyvä mieli.

Hellimiskintaalla tai sorminukella (ohje jäljempänä) voi koskettaa omaa poskea tai kättä pohtien, miltä kosketus tuntuu. Sillä voi myös koskettaa toista, mikäli lupa kosketukseen on saatu.

Hellimiskinnasta tehdessä on tärkeää kerrata oikeus koskemattomuuteen ja pohtia sitä, millaisissa tilanteissa kaipaamme erityisesti kosketusta.

Ohjeistus:

Käden ääriviivat piirretään paperille tumpun malliin. Kannattaa piirtää melko paljon isompi käden kuva kuin oma käsi oikeasti on.

- Malli leikataan irti paperista ja asetetaan kankaalle. Piirretään malli kankaalle.
- Kankaasta leikataan kaksi palaa piirretyän kaavan mukaisesti. Kaavan tulee olla isompi kuin oma käsi.

- Tumpun palat asetetaan vastakkain ja sivut neulotaan yhteen käsin neulalla ja langalla.
- Voitte käyttää eri väristä lankaa kuin kangas, jos haluatte leikitellä väreillä.
- Pistot voi tehdä hanskan oikealle tai nurjalle puolen. Hanskan reunan voit leikata epätasaiseksi tai suoraksi mielikuvituksen mukaan.
- Kirjoittakaa kintaan valmistuttua hellimiskäyttöohje, jossa kerrotaan, että kintaalla on tarkoitus silitellä hellästi joko itseä tai toisia silytystä kaipaavia. Toki vain, jos kosketettava haluaa tulla kosketetuksi ja koskettaja haluaa kintaalla kyseistä henkilöä hellitellä.

Hellittelysorminukke

Harjoituksen kesto: 45 minuuttia

Tarvitset:

Fleecea tai muuta purkautumatonta pehmeää kangasta 20 cm x 6 cm jokaiselle oppilaalle

Ompelulankoja

Silmäneulat oppilaille

Helmiä

Kangastussit

Kirjailuun lankaa

Ohjeistus:

- Kankaasta leikataan 20 cm pitkä ja 6 cm leveä pala kankaasta.
- Kangassuikale tulee taittaa siten, että jättää toisen suikaleen pään 4 cm:ä pidemmäksi kuin toisen pään. Reunat ommellaan yhteen.
- Jos hellittelysormelle tekee kasvot, kannattaa se tehdä ennen ompelua. Tällöin työskentely on helpompaa. Pidempään päähän voi leikata vaikka intiaanihapsut.
- Kasvot voi tehdä esimerkiksi helmistä, jolloin niistä voi tehdä silmät. Langoista voi rakentaa sorminukelle hiukset. Suun voi ommella tai piirtää kangastusseilla.

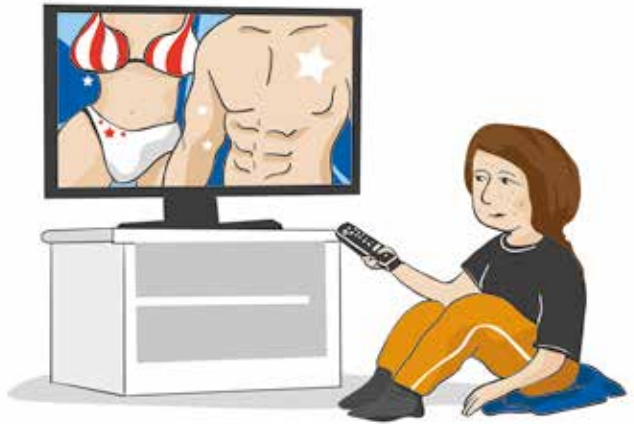
TUOKIO VI: VERKOSSA (45 min.)

Lapset käyttävät yhä enemmän aikaa sosiaalisen median kanavissa, pelaavat ja kommunikoivat älypuhelimillaan ja viettävät aikaansa internetissä.

Aivan kuten harjoittelemme lasten kanssa arkisista asioista selviytymistä, on myös tärkeää harjoitella sopivaa ja turvallista käyttäytymistä virtuaalimaailmassa.

Moni asia pysyy samanlaisena kuin reaali maailmassakin, mutta eroja on myös. Omiin kuviin tai kirjoituksiin voi saada ilkeitä kommentteja, tai ihmiset saattavat nimimerkkien takaa ehdotella ja houkutella tekoihin, joita lapsi ei osaa tai ymmärrä varoa. Nettikiusaaminen on yksi valitettavan yleinen ilmiö, ja monesti lapset eivät kerro kokemuksistaan kenellekään. Kiusaamista tai seksuaalista häirintää voi tapahtua nuoren sosiaalisten medioiden kanavilla, mutta myös sähköpostitse roskapostien tai viestien muodossa tai teksti- ja Whatsup-viestein, mikäli lapsella on älypuhelin käytössään.

Seksuaalisen häirinnän ja ahdistelun tai seksuaalisen hyväksikäytön riski on myös olemassa sosiaalisen median avulla. Onkin tärkeää ottaa oppilaiden kanssa esille, kuinka voi turvallisesti toimia internetissä ja pitää huolta omasta turvallisuudestaan ja hyvinvoinnistaan. Aikuinen henkilö saattaa lähestyä useita nuoria ja lapsia seksuaalisävytteisillä viesteillä. Aluksi yhteydenpito voi olla ”viattoman oloista” ja lasta tukevaa. Kun turvallisuuden tunne kasvaa, alkaa myös seksuaaliväritteiset puheet tai ehdotukset sekä pyynnöt lisääntyä. Lapsi saattaa myös luulla keskustelewansa ikätoverinsa kanssa. Joskus lapsia lähestytään hyvinkin suorasukaisilla pyynnöillä lähettää alastonkuvia tai heille lähetellään kuvia aikuisten sukupuolielimistä tai



pornokuvia. Lasten käyttäytymistä verkossa kannattaa seurata ja ohjeistaa lapsia keskustellen ja heidän todellisuuttaan kuunnellen, jotta internetissä tapahtuvat seksuaalisen väkivallan ja väkivallan teot voitaisiin ennaltaehkäistä tai auttaa lasta mahdollisimman varhain, mikäli hän on joutunut ahdistavaan ja vaikeaan tilanteeseen tai kokemaan jotakin vastoin tahtoaan.

TAVOITTEET

Antaa oppilaille mahdollisuus pohtia yhdessä toisten kanssa nettiä ja sosiaalista mediaa ja niiden vaikutusta arkeen. Tarjota välineitä hyvään käytökseen netissä ja oman turvallisuuden lisäämiseen. Tuokio lisää oppilaiden tietoa mahdollisista riskeistä, joita netti pitää sisällään.

Sosiaalinen media

Harjoituksen kesto: 25 minuuttia

Tarvikkeet:

Paperi ja kyniä jokaiselle ryhmälle.
Liitutaulu / fläppitaulu / valkotaulu.

Ohjeistus:

- Aloittakaa pohtimalla koko luokan kesken, mitä on sosiaalinen media.
- Kerro, että yleisesti sosiaalinen media määritellään internetin uusiksi palveluiksi, joissa käyttäjät voivat kommunikoida keskenään ja tuottaa omaa sisältöä. Sosiaalinen media eroaa perinteisestä joukkomediasta siten, ettei käyttäjä ole enää esimerkiksi vain viestin vastaanottaja vaan hän voi kommentoida, jakaa, luoda omaa sisältöä, merkitä suosikkeja ja niin edelleen. Sosiaalisen median yleisiä tunnusmerkkejä ovat helpokäyttöisyys, maksuttomuus ja nopea omaksuttavuus. Esimerkkejä:

Whatsup, Snapchat, YouTube, Google Docs, Facebook, Instagram, MySpace, Wikipedia, Twitter, sähköposti ja niin edelleen.

- Jaa oppilaat 3–4 hengen ryhmiin. Pyydä heitä listaamaan kaikki sosiaalisen median kanavat, joita heidän ryhmällään on käytössään. Tähän riittää, että yhdellä ryhmän jäsenellä on tietty sovellus tai kanava käytössään. Pyydä kirjaamaan kanavat allekkain. Pyydä ryhmiä etsimään puhelimellaan ikäraja, joka kullekin sosiaalisen median kanavalle on asetettu. Anna heille lupa käyttää yhtä puhelinta / ryhmä asian etsimiseen. Ikärajat kirjataan kunkin kanavan kohdalle.
- Kirjaa kanavat ylös taululle ja kunkin perään ikäraja.
- Keskustelkaa sen jälkeen:
- Ovatko aikuiset kertoneet, miten sosiaalisessa mediassa tulisi käyttäytyä ja toimia? Millaisia ohjeita tai neuvoja olette kuulleet?
- Minkä vuoksi tarvitaan pelisääntöjä sosiaalisen median kanavien käyttämiseen?
- Miten kannattaisi käyttäytyä, jotta olisi turvassa nettiä käyttäessään?
- Millaisia asioita tulisi huomioida, kun julkaisee itsestään tai toisesta kuva-, video-, tai tekstimateriaalia? Millaiset asiat ovat kiellettyjä? Millaiset asiat taas ok?
- Miksi ikärajat ovat tärkeitä?
- Varmista, että keskustelussa tulee esille seuraavat asiat:
 - Monet valehtelevat ikänsä profiileja perustaakseen. Aivan kuten moni tekee varmasti luokallakin. Koska monet kanavat mahdollistavat nimettömyyden ja minkä tahansa profiilikuvan käytön, saattaa vaikkapa 12-vuotiaana poikana esiintyvä henkilö todellisuudessa olla 60-vuotias mies.

- Osa aikuisista ihmisistä saattaa lähestyä lapsia erilaisilla profiileilla ja yrittää saada lapsista alastonkuvia itselleen. Osa aikuisista pyrkii tutustumaan sosiaalisessa mediassa lapsiin ja luomaan luottamuksellisen suhteen esimerkiksi kehumalla tai imartelemalla lasta päästäkseen tapaamaan häntä kenties voidakseen seksuaalisesti hyväksikäyttää lasta. Aikuiset saattavat myös lähestyä lapsia ja lähettää heille alastonkuvia itsestään. Tätä tapahtuu siitä huolimatta, että se on kiellettyä.
- Omia henkilötietojaan, kuten koko nimeä, osoitetta, puhelinnumeroa jne. ei tulisi julkaista missään tai luovuttaa niitä kenellekään sosiaalisessa mediassa.
- Omien kanavien salasanojen tulisi olla hyviä ja ne tulisi vaihtaa riittävän usein.
- Mikäli aikoo tavata jonkun, johon on tutustunut sosiaalisessa mediassa, tulisi tapaamiseen aina saada vanhemman lupa. Salaa tai luvatta tapaamiseen ei kannata mennä. On tärkeää, että huoltavat aikuiset tietävät missä ja kenen seurassa lapset liikkuvat sekä miten heidät saa kiinni puhelimitse. Tapaamiseen kannattaa ottaa mukaan ystävä ja tavata jollakin julkisella paikalla. Kenenkään kotiin tai autoon ei ole turvallista mennä.
- Jos joku uhkailee, kiusaa, kiristää, painostaa, pakottaa tai ahdistelee netissä, on siitä AINA kerrottava luotettavalle aikuiselle viipymättä. Jos joutuu kohtaamaan edellä mainittuja asioita, ei sosiaalisen median kanavia kannata käyttää tai avata, ennen kuin on pohtinut aikuisen kanssa, miten tilanteessa toimia.

- Jos joku kiristää sinua lähettämään alastonkuvia itsestään luvaten lopettaa sen jälkeen, älä tee sitä. Älä lähetä kenellekään kuvia itsestäsi kiitoksena itse kuvan saamisesta.
- Älä koskaan julkaise toisesta ihmisestä kuvaa, joka voi tuottaa kyseiselle ihmiselle vaikeuksia, kiusaamista tai pahaa mieltä. Sinulle yksityisesti annetut kuvat ovat sinulle, ei muille. Kenestäkään ei saa ottaa myöskään ilman lupaa kuvaa ja laittaa sitä näkyviin omille sivuille.
- Alastomien lasten, nuorten tai seksuaalisesti vihjailevien alaikäisten kuvien julkaisu ja levittäminen on laitonta. Myöskään toisten salakuvaaminen pukuhuoneissa tai muissa vastaavissa ei ole sallittua. Näitä kuvia ei myöskään saa levittää missään.
- On tärkeää muistaa, että lapsesta huolta pitävän aikuisen tai jonkun muun luotettavan aikuisen on tärkeä tietää, millaisia sosiaalisen median kanavia lapsella on käytössään. On hyvä keskustella asioista, joita sosiaalisessa mediassa on nähnyt vaikkapa päivittäin aikuisen kanssa.
- Vaikka olisi rikkonut aikuisen antamia ohjeita ja sääntöjä, kannattaa pulaan joutuessaan rohkeasti kertoa, mitä on meneillään tai tapahtunut. Aikuiset haluavat auttaa ja suojella itselleen rakkaita lapsia. Suuttumista ei kannata pelätä! Tärkeintä on saada asiat turvalliselle ja hyvälle radalle. Yksin vaikeiden ja haastavien tilanteiden kanssa ei kannata yrittää selvittää.

ENNEN KUIN ALOITAT SEKSUAALIKASVATUKSEN: SEKSUAALIKASVATTAJAN MUISTILISTA

Käytä yksinkertaisia ja selkeitä sanoja. Varmista, että lapset tietävät, mitä sanat tarkoittavat. Muista olla riittävän konkreettinen ja selkeä, kun selität seksuaalisuuteen liittyviä asioita oppilaillesi.

Keskustelkaa ja kerro asioista yleisellä tasolla. Esimerkiksi voit kysyä mitä Lasse 12 vuotta tekisi, jos hän saisi yllättävän erektion kesken oppitunnin, sen sijaan, että kertoisit oman tai jonkun läheisesi kokemuksen asiasta. Monista oppilaista opettajan henkilökohtaisten asioiden kuukeminen tuntuu hankalalta.

Varmista, että kaikilla on mahdollisuus osallistua eikä ketään jätetä tai suljeta tuokiossa ulkopuolelle tai yksin. Varmista, ettei ketään kiusata! Kerro myös, ettei kenenkään tarvitse kertoa itsestään vaan asioista keskustellaan yleisellä tasolla.

Suojele jokaisen lapsen oikeutta yksityisyyteen. Huolehdi, ettei yksikään lapsi kerro itsestään liian intiimejä asioita. Mikäli näin kävisi, varmista, että lapsella on kaikki hyvin. Varmista, ettei lasta kiusata asioiden vuoksi.

Varmista, että kaikki, joiden asiasta tarvitsee tietää, saavat sinulta tiedon.

Mikäli luokkasi käyttäytyy eri tavalla kuin tavallisesti, älä huolestu.

Seksuaalisuuteen liittyvät aiheet saattavat hiljentää tai innostaa oppilaat olemaan aktiivisempia kuin yleensä. Osa on hiljaa, osaa asiat nolottavat tai hävettävät, joku saattaa tirskoa ja joku esittää kysymyksiä kysymyksen perään. Vaikka joku ei haluaisikaan osallistua tai ei vaikuttaisi kiinnostuneelta, saattaa hän sitä kuitenkin olla.

Älä tee olettamia. Varo, ettei itse puheessasi kuljeta mukana sukupuolistereotypioita tai ikästereotypioita. On hyvä nostaa esille, että minkä ikäiset tahansa saattavat käyttää esimerkiksi tietokonetta, itkeminen ei ole sukupuolisidonnainen asia, kaikki tytöt eivät halua leikkiä nukeilla vaan nauttivat rajuista leikeistä ja todennäköisesti lähellänne on myös lapsia, jotka eivät koe olevansa tyttöjä tai poikia tai kokevat olevansa jotain siltä väliltä ja niin edelleen. Todellisuudessa jokainen on erilainen ja ainutlaatuinen. Pidä siis huolta, että kaikki mahtuvat mukaan.

Pura heteronormatiivisuutta. Muista tuoda esille, etteivät kaikki ole heteroseksuaaleja. Perheissä vanhemmat ja lapset voivat olla sukupuoleltaan mitä tahansa tai sukupuoleettomia. Perheessä vanhempia voivat olla yksi, kaksi tai useampia.

Älä unohtaa käsitellä aina myös perusasioita. Tämä materiaali on tarkoitettu tukimateriaaliksi koulun opetussuunnitelman mukaiseen seksuaalikasvatukseen.

TUOKIO I: MITÄ TAPAHTUU MURROSIÄSSÄ KEHOSSA

Olemme erilaisia - Harjoitus

LAUSEET

- Jos olisin väri, olisin...
- Jos olisin vuodenaika, olisin...
- Jos olisin muoto, olisin...
- Jos olisin vaate, olisin...
- Jos olisin rakennus, olisin...
- Jos olisin leikkikalua, olisin...
- Jos olisin kouluaine, olisin...
- Jos olisin ruoka, olisin...

TUOKIO I: MITÄ TAPAHTUU MURROSIÄSSÄ KEHOSSA

Murrosiän muutokset -tietokilpailu

1(2)

KYSYMYKSET

Vihreän joukkueen kysymykset:

Mitä tarkoittaa sukukypsyys?

Nimeä viisi (5) muutosta, joita kehossa tapahtuu murrosiän aikana. Minkä ikäisenä keskimäärin murrosiän näkyvät muutokset alkavat? Mitä tarkoittaa yöllinen siemensyöksy?

Sinisen joukkueen kysymykset:

Mitä tyttöjen rinnoille tapahtuu murrosiässä?

Mitä on valkovuoto?

Luettele pimpin ulkopuoliset osat eli naisen sukuelinten näkyvät osat. Minkä ikäisenä kuukautiset alkavat keskimäärin?

Oranssin joukkueen kysymykset:

Mitä tarkoittaa äänenmurros?

Luettele pippelin eli miehen sukuelimen osat. Mitä tarkoittaa erektio?

Mitä tapahtuu, kun mies saa siemensyöksyn?

Keltaisen joukkueen kysymykset:

Luetelkaa naisen sukuelinten sisäiset osat eli pimpin osat, joita ei näe kehoa katsoessaan. Etsikää osista kertova kuva, jonka opettaja esittää luokan edessä.

Mitä tapahtuu karvoitukselle murrosiässä?

Missä sijaitsee esinahka?

Luettele mahdollisimman paljon erilaisia kuukautissuojia.

Vaaleanpunaisen joukkueen kysymykset:

Mitkä hormonit aiheuttavat murrosiän muutoksia?

Mitä tarkoittaa alapesu ja miten se tehdään?

Mikä on kuukautiskierto?

Kerro kuukautiskierron kulku.

Jokerikysymykset:

Mitä tarkoittaa transsukupuolinen? Mitä tarkoittaa intersukupuolinen?

Mitä tarkoittaa homoseksuaali? Mitä tarkoittaa heteroseksuaali? Mitä tarkoittaa biseksuaali?

Mistä tietää, kuka on tyttö/nainen ja kuka on poika/mies?

TUOKIO III: TUNTEISTA

Monenlaisia tunteita

- Missä kehon kohdassa ilon tunne tuntuu?
- Missä kehon kohdassa rakkauden tunne tuntuu?
- Missä kehon kohdassa surun tunne tuntuu?
- Missä kehon kohdassa väsymyksen tunne tuntuu?
- Missä kehon kohdassa kiukun tunne tuntuu?
- Missä kehon kohdassa pettymyksen tunne tuntuu?
- Tuntuuko kyseinen tunne kivalta vai kurjalta vai joltain muulta?

Pyydä oppilaita kuvailemaan jokaisen tunteen kohdalla, mille ilo, rakkaus, suru, väsymys, kiukku, pettymys ja pelko...

Haisee, Kuulostaa, Näyttää, Tuntuu,

mikäli tunne pitäisi kuvata jollakin asialla, esineellä tai muulla sellaisella.

Mieti, millainen ihminen on iloinen/ surullinen/ rakastunut / kiukkuinen / väsynyt / pelokas tai pettynyt.

Miltä sinusta tuntuu, kun olet iloinen / surullinen / rakastunut / kiukkuinen / väsynyt / pelokas tai pettynyt?

Millaiset asiat tekevät iloiseksi/ surulliseksi / rakastuneeksi / kiukkuiseksi / väsyneeksi / pelokkaaksi tai pettynneeksi?

TUOKIO III: TUNTEISTA

Miltä tuntuu...

- Miltä tuntuu, kun oma vanhempi on hyvällä tuulella?
- Mistä tietää, että äiti tai isä on iloinen?
- Miten sinulle osoitetaan hellyyttä?
- Millaisia asioita iloinen ja hyväntuulinen äiti tai isä tekee?
- Millaisia asioita teet mieluiten kotona vanhempiesi kanssa?
- Mistä tietää, että opettajalla on hyvä olla?
- Mistä tietää, että hän on iloinen?
- Millainen olo sinulle tulee, kun opettaja on hyvällä tuulella?
- Miltä esimerkiksi tuntuu, kun äiti tai isä on tosi huonolla tuulella töistä tullessaan?
- Mistä tietää, että vanhempi on huonotuulinen?
- Millaiselta tuntuu, kun vanhemmat riitelevät?
- Miltä tuntuu, kun äiti tai isä suuttuu?
- Mistä tietää, että vanhempi on vihainen?
- Mistä tietää, että opettajalla on huono päivä?
- Miten he näyttävät kiukkunsa?
- Miltä tuntuu, jos sinulle ollaan vihaisia?
- Millaisista asioista sinulle suututaan?
- Miten toivoisit sinua komennettavan?
- Saako aikuinen lyödä tai muutoin kurittaa?

TUOKIO III: TUNTEISTA

Laita käsi sen olkapäälle, joka...

- Laita käsi sen olkapäälle, joka....
- on taiteellinen
- on kiltti
- olisi hauska äiti tai isä
- osaa lohduttaa, kun itse on surullinen
- on urheilullinen
- on aina liikkeessä
- osaa auttaa läksyissä
- on iloinen
- tykkää lukea kirjoja
- saisi leikata hiuksesi
- pelastaa pulasta
- keksii hauskaa tekemistä
- olisi hyvä laittamaan ruokaa
- Laita käsi sen olkapäälle, jonka olkapäällä kätesi ei vielä ole ollut.

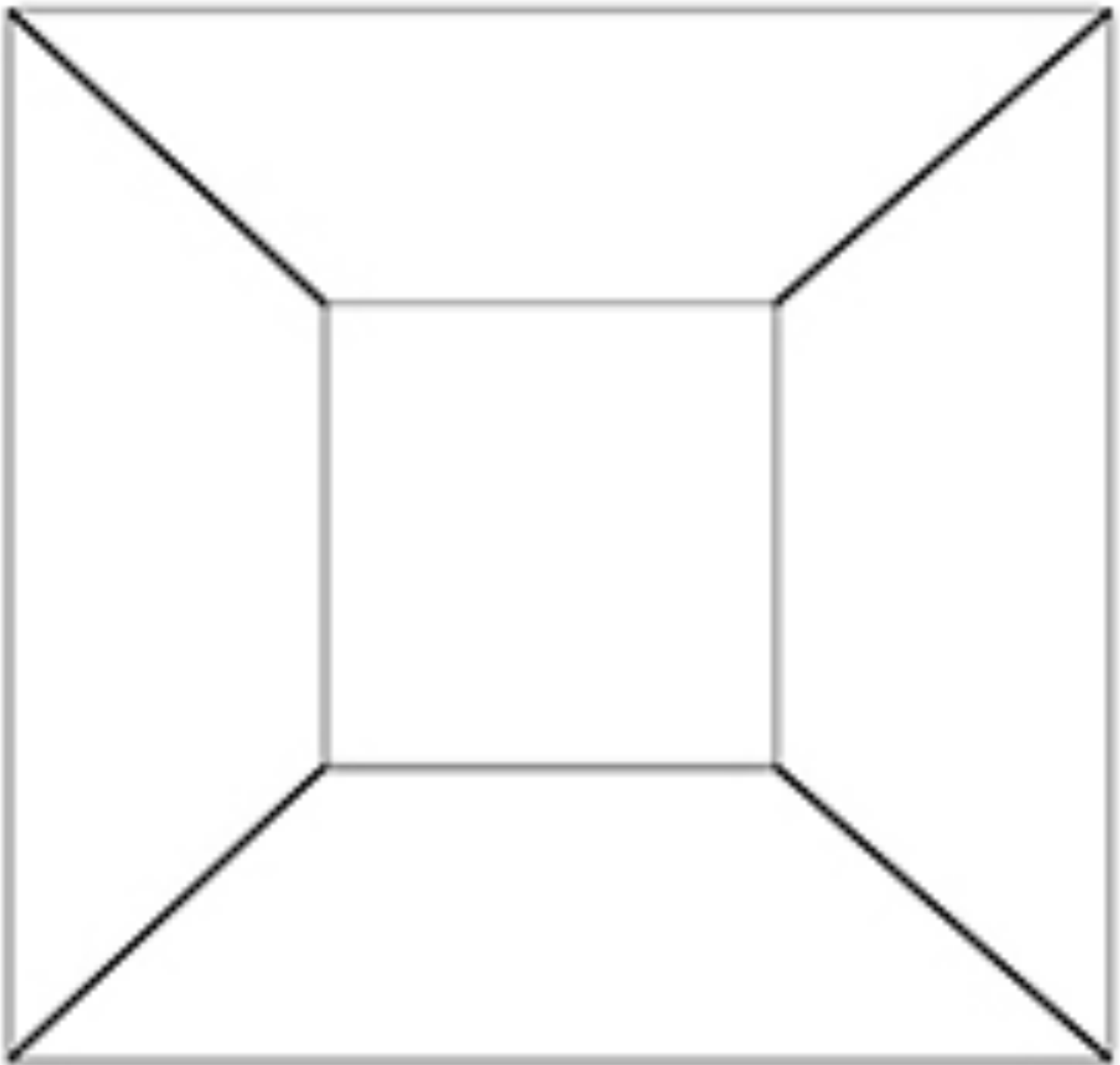
TUOKIO IV: TUOKIO TUNTEISTA

Jokainen päivä ei ole vain onnea ja iloa

- Tunnen itseni yksinäiseksi, kun...
- Minua pelottaa, kun...
- Tunnen itseni tyhmäksi, kun...
- Olen epävarma, kun...
- Koen oloni turvalliseksi, kun...

TUOKIO IV: MONINAISUUS (60 min)

Olemme samanlaisia ja erilaisia



Satujen ihmeellinen maailma

KYSYMYKSET

Mistä tietää kuka on tyttö tai poika?

Millaisia vaatteita pojat käyttävät? Entä tytöt?

Mitä luokassa tapahtuisi, jos tytöltä näyttävä henkilö tulisi kouluun mustissa vaatteissa, joissa olisi urheiluauton tai pääkallon kuvia?

Entä mitä tapahtuisi, jos pojalta näyttävä henkilö tulisi kouluun hameessa?

Miksi ihmisiä, jotka näyttävät erilaisilta kuin useimmat, joskus kiusataan

Saako ketään kiusata?

Miten kiusaamistilanteessa pitäisi toimia?