

PI(M)PPELIPOM

Seksuaalikasvatusmateriaali

Vuosiluokat 5 - 6



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 5 - 6

JOS LAPSI KERTOO KOHDANNEENSA SEKSUAALISUUTTA LOUKKAAVAA VÄKIVALTA 5	5
ALUKSI 6	6
TUOKIO I: MUUTTUVA KEHO 1 9	9
Piparkakkuhahmo Ota kantaa Hormonihuuria	
TUOKIO II: MUUTTUVA KEHO 2 16	16
Kertausta Karvaa, karvaa Hiki ja finnit	
TUOKIO III: PIMPISTÄ JA PIPPELISTÄ 18	18
Sanoja Runo Miltä sukuelimet näyttävät ja miten ne toimivat Videoita Sanaselityksiä	
TUOKIO IV: TYÖPAJA PIMPEISTÄ JA PIPPELEISTÄ 24	24
TUOKIO V: KUUKAUTISKIERTO JA SIEMENTYÖKSY 26	26
Mitä tiedät jo nyt? Kuukautissuojat Etsi itse Neljä kulmaa	
TUOKIO VI: MINÄ 32	32
Tunteita kuvina Kirje minulle Tunteita ja tunnelmia	

TUOKIO VII: EPÄVARMUUS	36
Miltä näyttää epävarmuus	
Positiivinen palaute	
Voimabiisi	
TUOKIO VIII: ROHKEUS, MINUUS	39
Minä itse	
Rohkeus	
TUOKIO IX: KAHDESTAAN	42
Arviointiharjoitus	
Ollaan kimpassa	
Bänät	
Parisuhde	
TUOKIOT X-XII: SEKSUAALISUUS MEDIASSA	49
OPPITUNTI 1	51
Sanaselityksiä	
Mainoksia	
Kotitehtävä	
OPPITUNTI 2	54
Mainokset	
Elokuvat, sosiaalinen media ja ikäraajat	
OPPITUNTI 3	56
Lapsi ja netin pornografia - tietoisuutta ja keskustelua	
Luodaan sääntöjä	
Luokan yhteinen kotitehtävä	
TUOKIO XIII: SUKUPUOLINORMIT JA VÄKIVALTA	60
Erlaisia rooleja - draamaharjoitus	
Kertausta rajoista	
Musiikkivideo	

JOS LAPSI KERTOO KOHDANNEENSA SEKSUAALISUUTTA LOUKKAAVAA VÄKIVALTA

Usko lasta. Kiitä, että lapsi kertoi asiasta sinulle. Vakuuta, ettei tapahtunut ole hänen syytään. Syyllinen on aina väkivallan käyttäjä ei väkivallan kohteeksi joutunut.

Mikäli lapsi alkaa kertoa asiasta kesken oppitunnin, ehdota, että palaatte asiaan tunnin jälkeen. Älä jätä palaamista asiaan.

Esitä vain sellaisia kysymyksiä, joiden avulla sinulle syntyy käsitys siitä, mitä oikeastaan on tapahtunut ja milloin. Älä esitä johdatteluvia kysymyksiä tai yritä selvittää yksityiskohtia. Asioiden selvittäminen kuuluu ammattilaisille.

Ilmoita asiasta poliisille ja lastensuojeluun. Sinulla on velvollisuus ilmoittaa asiasta viipymättä!

Varmista, että lapsi on turvassa lähdettyään luotasi.

Ole yhteydessä asiasta lapsen huoltajiin, mikäli sinua ei ohjeisteta olemaan olematta heihin yhteydessä. Voit varmistaa asian kysymällä asiasta polisilta. Kerro huoltajille, mitä lapsi sinulle kertoi ja miten toimit tiedon perusteella. Anna huoltajille yhteistietoja, joista hakea apua. Ilmoita asiasta myös esimiehellesi.

Mahdollisesti lapseen kohdistunut seksuaalisen väkivallan teko herättää useasti opettajassakin voimakkaita tunteita. Etsi tukea ja apua itsellesi. Muista vaitiolovelvollisuuden alaiset asiat.

Pidä huolta omasta jaksamisestasi ja hyvinvoinnistasi.

ALUKSI

Monet oppilaista kokevat jo ensimmäiset murrosikään liittyvät muutokset omassa kehossaan. Samoin muutoksia tapahtuu kehossa pikkuhiljaa huomaamatta. On tärkeää, että oppilaat saavat muutoksista tietoa ja että heillä on mahdollisuus pohtia sekä puntaroida muutoksiin ja muihin asioihin liittyen ajatuksiaan sekä tuntemuksiaan yhdessä muiden ikätovereidensa ja luotettavien aikuisten kanssa.

Kulttuurimme alkaa odottaa kasvavilta nuorilta uudenlaista käyttäytymistä, ja ajattelemme tiettyyn ikään kuuluvan tietynlaisia asioita. Nuoria pohdituttua ja hämmennystä saattavat aiheuttaa esimerkiksi rakkauteen, ystävytyteen, yksinäisyyteen, masturbointiin, seksiin, seksuaalisuuteen, sukupuoliin, sukupuolen moninaisuuteen ja seksuaalisuuden monimuotoisuuteen liittyvät asiat.

Kodeissa ei välttämättä keskustella murrosiän sekundääreistä muutoksista, seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, tai lapsesta voi tiedon vastaanottaminen vanhemmilta tuntua hankalalta. Koulu onkin tärkeä paikka lapsen näkökulmasta saada tietoa ja mahdollisuuksia pohtia aiheita omakohtaisesti ja kulttuuriin peilaten. Siksi jokaisella lapsella tulisi olla oikeus ja todellinen mahdollisuus saada seksuaalikasvatusta, joka on omiaan edistämään kasvajan seksuaalista hyvinvointia ja minän kehittymistä kohti itseensä ja muihin ihmisiin positiivisesti suhtautuvaa henkilöä.

On tärkeää, että aiheita käsitellään useamman kerran ja erilaisia näkökulmia esiin tuoden. On äärimmäisen tärkeää, että nuorille syntyy realistinen käsitys murrosiän muutoksista siten, että aiheiden käsittely on omiaan poistamaan mahdollisia pelkoja, ahdistuksia ja häpeää, jota oman kehon muutokset sekä ajatukset saattavat saada aikaan. Muuttuva keho itsellä tai luokkatovereilla herättää oppilaissa monia ajatuksia. On tavallista, että omaa kehoa vertaillaan muiden kehoon. Erilainen kehitystahti, nopea tai hidas, voi herättää monenlaisia tunteita.

Kokonaisuudessa käsitellään myös seksuaalisuuden psyykkistä, sosiaalista ja kulttuurista ulottuvuutta lapsen maailmasta käsin. Käsittelyssä ovat mediassa esiintyvä seksuaalisuus, seksuaalisen väkivallan ennaltaehkäisy,

sukupuoli- ja seksuaalinormatiivisuus ja stereotypiat. Oppitukioita on myös tunteista, jotka tähtäävät tunteiden hallinnan lisääntymiseen sekä tunteiden käsittelyn mahdollistamiseksi. Tämän vuosikurssin harjoitukset pyrkivät vahvistamaan erityisesti empatia- ja tunnetaitoja.

Tuokioiden avulla oppilaat voivat tutkia, pohtia ja harjoitella erilaisia taitoja voidakseen vahvistaa taitojaan sekä huomata mahdollisuuksiaan vaikuttaa suotuisasti omaan elämäänsä. Yhteisten pohdintojen avulla oppilaat saavat työkaluja omaksi minäksi kasvuun sekä vahvuutta asettaa omia rajoja.

Tuokioissa käsitellään myös stereotypioita, joita liittyy seksuaalisuuteen ja sukupuoleen mutta myös siihen, millaisia kauneuskäsityksiä meillä on ja miten nämä vaikuttavat meihin jopa tiedostamattamme. Tuokioissa harjoitellaan tietoista katsetta, jossa median viestejä, kuvallisia ja kirjoitettuja, tarkastellaan normikriittisesti ja niiden viestejä kyseenalaistaen. Tuokiot antavat myös eväitä turvalliseen sosiaalisen median käyttöön.

VUOSILUOKILLE 5 JA 6 ON MATERIAALISSA KAIKKIAAN 13 SEKSUAALIKASVATUSTUOKIOTA, JOISTA OPETTAJA VOI TOTEUTTAA KAIKEN TAI VAIN VALITSEMANSA KOKONAISUUDET.

TUOKIO I: MUUTTUVA KEHO, OSA 1 (45–60 min.)

TUOKIO II: MUUTTUVA KEHO, OSA 2 (45 min.)

TUOKIO III: PIMPISTÄ JA PIPPELISTÄ (45–60 min.)

TUOKIO IV: TYÖPAJA PIMPEISTÄ JA PIPPELEISTÄ

(45–60 min. soveltuu kuvataiteen tunneille)

TUOKIO V: KUUKAUTISKIERTO JA SIEMENSYÖKSY (60 min.)

TUOKIO VI: MINÄ (75 min.)

TUOKIO VII: EPÄVARMUUS (45 min.)

TUOKIO VIII: ROHKEUS, MINUUS (45 min.)

TUOKIO IX: KAHDESTAAN (60 min.)

TUOKIO X-TUOKIO XII: SEKSUAALISUUS MEDIASSA,

OSA 1 (45 min.), OSA 2 (45 min.), OSA 3 (60 min. 6.luokkalaisille)

TUOKIO XIII: SUKUPUOLINORMIT JA VÄKIVALTA (60 min.)

LISÄTIETOJA

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

<https://www.dropbox.com/s/c4enp0vhiv32yow/ISperheet2019.pdf?dl=0>

TUOKIO I: MUUTTUVA KEHO, OSA 1 (60-90 min.)



Murrosiän sekundäärit muutokset alkavat tuntua ajankohtaiselta ja aiheisiin syntyy henkilökohtainen ulottuvuus, jolloin myös tunteiden ja vallitsevan kulttuurin sekä siinä toteutuvien stereotyyppien käsittelyn merkitys korostuu. Jokaisen keho käy läpi sekundäärejä muutoksia omaan tahtiinsa, ja tämä onkin tärkeää huomioida opetuksessa. Jokaisella oppilaalla tulee olla oikeus intimitettiin ja siihen, että omaa itseä kohdellaan kunnioittaen.

Tuokioiden avulla oppilaat voivat tutkia, pohtia ja harjoitella erilaisia taitoja voidakseen vahvistaa taitojaan ja huomataksaan mahdollisuuksiaan vaikuttaa suotuisasti omaan elämäänsä. Yhteisten pohdintojen avulla oppilaat saavat työkaluja omaksi minäksi kasvuun sekä vahvuutta asettaa omia rajoja.

Murrosikä ja siihen liittyviä muutoksia on käsitelty myös 3–4. luokan tunneilla. Nämä tuntikokonaisuudet soveltuvat myös vuosiluokille 5–6., mikäli teema on jäänyt aiemmin käsittelemättä.

TAVOITTEET

Tarjota tietoa murrosiän muutoksista sekä mahdollistaa aiheeseen liittyvää pohdintaa yhdessä luokkatovereiden kanssa. Luottamuksen lisääntyminen siihen, että jokainen kehittää omaa tahtiaan eikä kahta samanlaista tapaa kokea muutokset ja elämänvaiheeseen liittyvät asiat ole. Keskustelutaitojen ja yhteistyötaitojen vahvistaminen.

Piparkakkuhahmo

(Lite, tehtävä: Piparkakkuhahmo)

Harjoituksen kesto: noin 20 minuuttia

Tarvikkeet:

Sisätiloissa: paljon tyhjää tilaa, maalarinteippiä

Ulkotiloissa: paljon tyhjää tilaa, hiekkamaa / ulkoliidut

HUOM!

Käy huolellisesti läpi ohjeet piparkakkuhahmon valmistamiseksi, varmista, että jokainen osallistuja pääsee mukaan eikä ketään syrjitä tai kiusata harjoituksen myötä.

Oppilaiden seisoessa piparkakkuhahmon eri kohdissa kysele eri paikoissa olevilta vuorollaan, miksi he ovat juuri siinä kohdassa kuin ovat. Voit täydentää ajatuksia faktoilla tai huomioilla.

Ohjeistus:

- Kerro oppilaille, että harjoituksen alku tehdään puhumatta sanaakaan. Eleillä ja ilmeillä on sallittua kommunikoida. Jokaisen oppilaan tulee olla osa tiimiä – jokainen piirtää/osallistuu tekemiseen. Kerro, että annat merkin, kun piparkakkuhahmon tekeminen alkaa.
- Tarkoituksena on luoda maahan valtavan kokoinen piparkakkuhahmo, jolla on pää, jalat ja kädet. Jokaisen oppilaan tulee mahtua ukon sisälle helposti seisomaan.
- Anna jokaiselle oppilaalle maalarinteippiä iso pätkä, kullekin ulkoliitu tai ohjeista oppilaita siirtymään pieniin ryhmiin, jotka jaloilla piirtävät osoittamasi osan hahmosta.
- Hahmon tultua valmiiksi anna palautetta siitä, miltä piparkakkuhahmon rakentuminen sinusta näytti sekä miltä lopputulos näyttää sinusta ja tekijöistä.

- Mikäli oppilailla oli vaikeuksia pysyä hiljaa, voit kysellä yleisellä tasolla, miksi hiljaisuus saattaa olla välillä vaikeaa. Vastauksiin ja ajatuksiin voi palata tarkemmin myöhemmillä tunneilla.
- Pyydä oppilaita asettumaan hahmon päälle siihen kohtaan, johon sanomasi väite sopii parhaiten. Kerro esimerkki harjoituksesta: Jos esimerkiksi minua pyydetäisiin seisomaan piparkakkuhahmon päälle kohtaan, jossa rakkaus tuntuu, menisin seisomaan sydämen päälle ja voisin kertoa teille, miksi seison juuri siinä kohdassa. Jonkin toisen väitteen kohdalla valitsisin toisen kohdan hahmosta.

VÄITTÄMIÄ

- Mene seisomaan siihen kohtaan...
- Missä alkaa ilmestyä karvoitusta murrosiän myötä
- Mikä mielestäsi on kehon haisevin kohta
- Mikä on kehon kaunein kohta
- Mikä mielestäsi kasvaa / kehittyy murrosiän aikana eniten
- Mikä on tärkein kohta kehossa
- Missä tuntuu ilo (Pyydä kuvailemaan, miltä tunne tuntuu. Liittykö tunteeseen sanontoja?)
- Missä tuntuu suru (Pyydä kuvailemaan, miltä tunne tuntuu. Liittykö tunteeseen sanontoja?)
- Missä tuntuu kiukku (Pyydä kuvailemaan, miltä tunne tuntuu. Liittykö tunteeseen sanontoja?)

Ota kantaa

(Liite, tehtävä: Ota kantaa)

Harjoituksen kesto: noin 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Tilaa siten, että oppilaat voivat liikkua janalla, jonka toisessa päässä on esimerkiksi luokkatilan takaseinä ja toisessa päässä etuseinä. Harjoituksen voi tehdä myös ulkotiloissa.

HUOM!

Kerro oppilaille ennen aloittamista, ettei kyseisessä harjoituksessa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia vaan erilaisia mielipiteitä. Onkin tärkeää, ettei kukaan tuomitse tai mitätöi kenenkään mielipiteitä. Anna oppilaille positiivista palautetta siitä, että he uskaltavat kertoa mielipiteensä ja ottaa kantaa. Keskustelkaa eri näkökulmista, ja kannusta oppilaita perustelemaan mielipiteitään sekä ajatuksiaan.

On tärkeää, ettei ketään kiusata. Ikäviin kommentteihin ja ilkeilyyn on puututtava heti. Kerro oppilaille, miksi omien mielipiteiden esittäminen on tärkeä taito ja miksi on hyvä pohtia, mitä mieltä on.

Ohjeistus:

- Kerro, että tulet sanomaan väitteitä, joihin ei ole oikeaa tai väärää vastausta. Nollatoleranssi kaikenlaiseen alas painamiseen tai kiusaamiseen!
- Pyydä oppilaita sijoittumaan huoneessa kuvitteelliselle janalle annettujen ohjeiden mukaisesti. Kerro oppilaille, missä sijaitsee olen samaa mieltä ja missä olen eri mieltä. Voit myös luoda janalle tai tilaan paikan en osaa sanoa. Ulkoillessa osoita paikat, joissa eri mielipiteet "sijaitsevat". Maamerkkeinä voivat olla kivet, keinut jne. Voit myös piirtää maahan riittävän pitkän janan.
- Muistuta, että on tärkeää, että jokainen voi kertoa oman mielipiteensä ja perusteluita kuunnellaan. Mielipiteitä on monia ja on olennaista, että kaikkien ajatuksia kuullaan ja kunnioitetaan.
- Kerro, että oman mielipiteen esittäminen voi olla vaikeaa, jos on mielipiteensä kanssa yksin. Silti uskaltautuessaan olemaan omaa mieltään, tekee rohkean ja kannattavan teon.
- Oppilas voi asettua myös janalle, mikäli hän ei ole samaa tai eri mieltä. Valitsemalla etäisyyden haluamastaan mielipiteestä hän ottaa kantaa asiaan.

- Kun olet sanonut väittämän, pyydä oppilaita valitsemaan paikkansa. Pyydä eri päissä olevia keskustelemaan hetki keskenään, miksi he ovat sitä mieltä, mitä he ovat. Janan päiden välissä olevat keskustelevat lähellä olevien kanssa.
- Kysy sitten ryhmiltä, yksittäisiltä oppilailta, millaisia ajatuksia he saivat ääneen. Pyydä heitä perustelemaan mielipidettä, joka ryhmällä oli. Kenenkään ei ole pakko vastata, sillä jo oman mielipiteen esittäminen siirtymällä mielipiteen osoittamaan paikkaan voi olla iso teko oppilaille.
- Oppilaat saavat myös muuttaa mieltään, mikäli he kuulevat perustelun, joka sysää liikkeeseen. Tätä on hyvä tiedustella jokaisen väittämän jälkeen, kysymällä haluaako joku vaihtaa paikkaa vaiko pysyä paikoiltaan?
- Harjoitelkaa esimerkin turvin. Pyydä oppilaita liikkumaan haluamaansa kohtaan janalla: Keltainen on kaunis väri.
- Kun ohjeet ovat kaikille selvät, lue väittäjä kerrallaan oppilaille ja keskustelkaa niistä, kun kaikki ovat ottaneet kantaa.

KANNANOTTOJA

(Liite, tehtävä: Kannanottoja)

- Kehossa tapahtuvat murrosikään liittyvät muutokset eivät tunnu aina kivoilta.
- On tärkeää kertoa heti vanhemmilleen, kun kuukautiset alkavat tai saa yllättävän siemensyöksyn.
- On noloa, jos joku huomaisi, että itsellä on kuukautiset tai yllättävä erektio.
- On kiva kasvaa ja kehittyä.
- Olen tyytyväinen omaan kehooni.
- Pidän itseäni hyvänä tyyppinä.
- Jokaisella pitäisi olla aikuinen, kenen kanssa voisi puhua luottamuksellisesti kaikista asioista, jotka mielessä pyöriivät.

Hormonihuuria

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Internet-yhteys

Vihkot ja kynät oppilaille

Ohjeistus:

- Katsokaa video Hormonit (kesto 5 min):
 - <https://areena.yle.fi/1-3342110>
- Pyydä oppilaita kirjoittamaan 5 asiaa hormoneista, joita heidän mieleensä videosta jäi.
- Kerää vihkot itsellesi ja katso faktat läpi. Varmista, että jokaisella oppilaalle on syntynyt oikea ymmärrys hormonaalisesta kehityksestä.

Leivotaan ihminen / ihmetellään kromosomeja

Harjoituksen kesto: 25-40 minuuttia

Tarvikkeet:

Kirjat tai toinen kirjoista:

Kalmari Sanna, Ulla Parisaari, Partanen Ilona. 2017.

Leivotaan Ihminen, Norio-Keskus

Kalmari Sanna, Ulla Parisaari, Partanen Ilona. 2018. Ihmetellään kromosomeja, Norio-Keskus.

Voi tilata kirjat Norio-Keskukselta tai lukea kirjat täältä:

<https://www.norio-keskus.fi/media/norio/leivotaan-ihminen.pdf>

https://www.norio-keskus.fi/media/norio/tiedostot/ihmetella-cc-88a-cc-88n_kromosomeja_taitto_netsti_suomi.pdf

Leivotaan ihminen kirjassa kerrotaan tarinan avulla perustietoa perimästä. Ihmetellään kromosomeja kirja avaa lapsille kehitysvammaisuuden ja kromosomipoikkeavuuksien maailmaa tarinan keinoin.

Ohjeistus:

- Lukekaa tarinat yhdessä ääneen siten, että oppilaat näkevät kuvat.
- Jaa oppilaat pienryhmiin lukemisen jälkeen.
- Pyydä ryhmiä miettimään 3 faktaa, jotka heille jäivät mieleen luetusta tarinasta.
- Kysy oppilailta, miltä tarinat heistä tuntuivat.

KOTITEHTÄVÄ: KASVAMINEN (Liite, kotitehtävä: Kasvaminen)

Tarvikkeet:

Internet-yhteys

Oppilaille valmiiksi tulostetut kotitehtäväkysymykset.

HUOM!

Tulosta oppilaille tehtävälappu valmiiksi tai lähetä se oppilaille sähköisesti.

Voitte toteuttaa tehtävän myös tuokion päätteeksi.

Ohjeistus:

- Katso video Kasvaminen (kesto 5min):
<https://areena.yle.fi/1-3342122>
- Kirjoita vastaukset seuraaviin kysymyksiin kotona:
 - **mikä kaikki kasvaa kehossa murrosiän hormonien vaikutuksesta videon mukaan?**
 - **montako luuta ihmisellä videon mukaan on?**
 - **miten luut kasvavat?**
 - **miksi tytöille tulee kehoon rasvaa?**
 - **mitä poikien lihaksille tapahtuu murrosiän muutosten yhteydessä?**
 - **mitä seuraa kurkunpään kasvusta?**
- Palauta vastauksesi opettajalle seuraavalle tunnille.

TUOKIO II: MUUTTUVA KEHO, OSA 2 (45 min.)

TAVOITTEET

Tuokion tavoitteet: Kerrata edellisellä tunnilla käsiteltyjä asioita sekä varmistaa oppilaiden oppiminen. Tavoitteina on myös tunnetaitojen vahvistuminen murrosiän muutosten käsittelyn jatkaminen sekä yhteistyö- ja keskustelutaitojen lisääntyminen.

Kertausta

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Kotitehtävät.

Ohjeistus:

- Käykää läpi kotitehtäväksi annetut kysymykset ja vastaukset niihin.

Karvaa, karvaa

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Internet-yhteys

Videotykki tai vastaava

Ohjeistus:

- Pyydä oppilaita valitsemaan parit.
- Parin tehtävänä on miettiä yksi fakta, jonka he muistavat videosta ja joka on heille uutta tietoa. Käykää faktat läpi.
- Katsokaa video Karvat: <https://areena.yle.fi/1-3342121?autoplay=true>

Hiki ja finnit

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Internet-yhteys

Videotykki tai vastaava

Ohjeistus:

- Parityöskentely jatkuu.
- Katsokaa video Hiki ja finnit (kesto 5 min.)
<https://areena.yle.fi/1-3342124?autoplay=true>
- Pyydä pareja miettimään 3 tärkeintä asiaa, joita videossa käsiteltiin.
- Käykää asiat läpi.

TUOKIO III: PIMPISTÄ JA PIPPELISTÄ

(45–60 min.)

Tuokiossa pysähdytään tutkimaan sukupuolielimiä, pohditaan niistä käytettäviä nimityksiä sekä käytettävien sanojen merkitystä arkeen. Aihe saattaa saada oppilaat tirskahtelemaan tai kokemaan noloutta. Erilaiset tunteet ja reaktiot ovat ok. Kun tabuluonteisia aiheita lähestyy aluksi rauhallisesti ja kevyesti, on usein faktan vastaanottaminen helpompaa. Oppilailla on monesti paljon kysymyksiä tai asioita, joita he ovat sukuelimiinsä liittyen miettineet, mutta asioiden ääneen sanominen tai niistä kysyminen ei ole kaikille helppoa. On hyvä, että oppilaille syntyy olo, että omasta kehostaan ja omista sukuelimistään saa olla kiinnostunut ja omaan itseen kannattaa tutustua huolella.

TAVOITTEET

Tarjota mahdollisuus oppilaille keskustella sukuelimistä ja niiden toiminnasta, tarjota sukuelimistä tietoa ja löytää itselle sopivat sanat sukuelimistä puhumiseen.

LISÄTIETOA

VALMISTAUDU TUOKIOON

Ennen opetustuokiota opettajan kannattaa katsoa video, joka käsittelee tunnin aihetta. Video kertoo asioita, joista on tärkeää puhua oppilaiden kanssa sekä antaa vinkkejä tavoista, joilla aiheita kannattaa käsitellä:

<https://www.youtube.com/watch?v=-codSz3LD9s#action=share>

Sanoja

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Liitutaulu / valkotaulu / fläppitaulu.

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat pienryhmiin ja pyydä heitä miettimään hetki, millaisia kaikkia nimityksiä sukuelimistä käytetään. Kerro, että kaikki mieleen tulevat sanat saa sanoa, koska yritätte koota mahdollisimman monta sanaa taululle. Anna kullekin ryhmälle tehtäväksi kirjata ylös niin monta sanaa sukuelimistä kuin he keksivät. Ohjeista oppilaitasi siten, että kaikki sanat kelpaavat: lääketieteelliset, lempinimityylliset, slangisanat – mitkä vain.
- Kerro jo ennalta esimerkiksi, että suomenruotsiksi sana *fitta* (pimppi) tulee kosteasta rantaniitystä ja kuk puolestaan tarkoittaa pientä kasvanaisista. Suomessa sanaa *vittu* ja *pillu* on käytetty runsaasti kansanrunoudessa kuvaamaan naisen salavoimia. *Pippeli* taas on peräisin ruotsin kielen sanasta *pipp*, joka tarkoitti keilaa. *Kikkeli* puolestaan tulee sanasta *kikki*, joka tarkoitti rintaa, *nänniä* tai pienen pojan *penistä*. Viron kielessä *kikk* oli terävä tai pystyasennossa. Näistä on sitten muotoutunut meidän käyttöömme sana kuvaamaan *penistä*.
- Kun oppilaat ovat pohtineet pienen hetken sanoja, kerro, että kokoatte kaikki sanat taululle näkyviin.
- Kirjaa sanoja ylös taululle oppilaiden niitä luetellessa. Kun kaikki sanat ovat taululla, äänestäkää:
 - Mikä sanoista kuulostaa kauneimmalta? Mikä rumimmalta?
 - Mikä sanoista on sellainen, jota luokan olisi hyvä käyttää puheessaan?
 - Mitä sanaa voisi käyttää lapsen kanssa? Entä lääkärin?
- Sopikaa harjoituksen lopuksi, millaisia sanoja sukuelimistä te käytätte oppitunneilla.

Runo

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Liitutaulu / valkotaulu / fläppitaulu.

HUOM!

Vaikka runoissa olisi rivoutta tai härskejä asioita, anna näiden tulla julki, ja pureudu enemminkin asioihin, jotka elävät ilmausten taustalla, kuten esimerkiksi: Miksi me puhumme härskejä? Miltä puheet voivat jostakusta toisesta kuulostaa? Kenen sanomana asiat eivät tuntuisi hauskoilta? Mikä meitä naurattaa sukupuolielimiissä, seksissä ja murrosiän muutoksissa?

Ohjeistus:

Jaa oppilaat pieniin ryhmiin.

- Pyydä oppilaita miettimään ryhmissä neljä sanaa, jotka heille tulee mieleen sanoista, joita hetki sitten olette käsitelleet. Pyydä oppilaita kirjoittamaan sanat ylös.
- Pyydä ryhmiä kirjoittamaan lyhyet runot sanasta, jotka äänestitte kauneimmiksi. Runossa tulee olla ryhmän keksimät neljä sanaa.
- Pyydä ryhmiä lukemaan runot ääneen tai kerää runot itsellesi ja lue ne.
- Kommentoi ryhmien runoissa olevia ajatuksia ja ideoita lyhyesti. Älä arvostele runoja.

Miltä sukuelimet näyttävät ja miten ne toimivat

(Liite, tehtävä Miltä sukuelimet näyttävät ja miten ne toimivat)
Kuvat Sexsnackista

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Kuvia pimpeistä ja pippeleistä.

Ohjeistus:

- Näytä oppilaille kuvia pimpeistä ja pippeleistä, jotka on tehty seksuaalikasvatuksen tueksi.
- Käy läpi, mihin kaikkeen sukupuolielimiä tarvitaan: pissaaminen, lisääntyminen ja nautinnon kokeminen.
- Nimetkää pippelin eri osat, ainakin varsi, terska, esinahka, keskiviiva ja kivekset.
- Kerro, että pippeli voi kovettua itsestään missä tahansa ja yöaikaan hormonien vaikutuksesta, jos pippeliä koskettelee ja esinahkaa liikuttaa edestakaisin tai ajattelee jotakuta kenestä tykkää tai näkee tai kuulee jotakin sellaista, mikä kiihottaa mieltä, vaikkapa alastoman kehon. Pippelin kovettumista kutsutaan erektioksi tai stondikseksi. Terskan alue on erittäin tuntoherkkää ja monesta esinahan liikuttelu tuntuu mukavalta.
- Nimetkää pimpin eri osat, ainakin emättimen aukko, emätin, häpyhuulet (ulommat ja sisemmät), klitoris, kohtu ja munasarjat.
- Kerro, että emätin voi tuntua lämpimältä ja kostealta yhtäkkiä hormonien vaikutuksesta. Kostumista tapahtuu monesti myös, jos koskettelee omaa klitoristaan, häpyhuulia tai työntää vaikkapa sormen emättimeen. Kostumista voi tapahtua myös, mikäli ajattelee jotakin, kenestä tykkää tai näkee tai lukee jotakin sellaista, mikä kiihottaa mieltä, vaikkapa alastoman kehon. Klitoris on hyvin tuntoherkkää aluetta, ja monista tuntuu mukavalta kosketella sitä.

Videoita

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Internet-yhteys

Videotykki tai vastaava

HUOM!

Oppilaiden tulee olla riittävän hyviä lukemaan tekstitystä, jotta tämän harjoituksen voi suorittaa.

Ohjeistus:

- Katsokaa videot pimpistä ja pippelistä.
- 6 minuutin mittainen video Pimppi: <https://areena.yle.fi/1-3342123>
- 5 minuutin mittainen video Pippeli: <https://areena.yle.fi/1-3342120>

Sanaselityksiä

(Liite, tehtävä: sanaselityksiä)

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Kynä jokaiselle ryhmälle.

Tehtävämoniste tulostettuna jokaiselle ryhmälle.

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat pieniin ryhmiin ja pyydä heitä selvittämään, mikä sana kuuluu mihinkin selitykseen tehtävämonisteessa.
- Pyydä oppilaita yhdistämään oikea sana selityksen kanssa. Sanat ovat monisteen vasemmalla puolella ja selitykset oikealla.

- Kun oppilaat ovat tehneet tehtävän, käykää läpi oikeat vastaukset.

TEHTÄVÄ

- Valkovuoto - pitää emättimen kosteana sekä puhtaana, ja tämän happamuus estää tulehduksia. Määrä ja koostumus vaihtelee kuukautiskierron ja ihmisen mukaan. Usein vaaleaa ja tulee emättimestä ulos. Lähes hajuton, pieni ominaistuoksu. Kuukautisia ennen tai jälkeen saattaa olla hieman rusehtavaa.
- Terska - pippelin tuntoherkin osa
- Kivekset - sijaitsevat kivespussissa. Tuottavat hormoneita ja siittiöitä.
- Klitoris - pimpin tuntoherkin osa.
- Kohtu - seinämien limakalvot paksuuntuvat ja valmistautuvat vastaanottamaan hedelmöittyneen munasolun. Mikäli näin ei käy, limakalvo poistuu kuukautisveren muodossa, ja lopulta valmistautuminen alkaa uudestaan.
- Ovulaatio - kypsynyt munasolu irtoaa munasarjasta
- Siemensyöksy - pieni määrä vaaleaa nestettä tulee ulos peniksestä. Nesteessä on mukana yleensä paljon siittiöitä.
- Pimppi - kutsutaan joskus myös luolaksi, toosaksi, riemurasiaksi ja pimpsaksi
- Pippeli - kutsutaan joskus myös tulppaaniksi, käärmeeksi, piliksi tai kulliksi.

TUOKIO IV: TYÖPAJA PIMPEISTÄ JA PIPPELEISTÄ

(45–60 min. soveltuu kuvataiteen tunneille)

Harjoituksen kesto: 45 minuuttia

Tarvikkeet:

Paperia, jolle työ tehdään.

Erilaisia värejä (tussit, puuvärit ja sormivärit).

Erilaisia revittäviä papereita, glitteriä, naruja yms. luonnosta saatavia materiaaleja
Liimaa



HUOM!

Tarkoituksena on lähestyä sukupuolielimiä muun muassa taiteen kautta, jotta oma keho voisi kokonaisuudessaan tuntua tutulta. Taiteen keinoin voidaan lähestyä aihetta myös tunne- ja kokemusperäisesti, mikä avaa sukupuolielimiin laajemman näkökulman kuin vain biologisen. Tämä tukee osaltaan myös lapsen kasvua kokonaiseksi ihmiseksi, joka kokee oman kehonsa ja kaikki sen osat arvokkaina ja tärkeinä. Tällainen suhde omaan kehoon avaa mahdollisuuden haastaa ja kyseenalaistaa mahdollisia sukupuolielimiin liittyviä tabuluonteisia näkökulmia sekä edistää kokemusta itsehallinnasta ja auttaa pitämään kiinni omista rajoistaan sekä itsemääräämisoikeudestaan ja oikeudestaan koskemattomuuteen omaan kehoon liittyen.

On tärkeää, että tilanne on jokaiselle osallistujalle turvallinen eikä ketään kiusata taiteilun lomassa.



Ohjeistus:

- Anna oppilaille isot paperit, joille työt tehdään.
- Pyydä heitä tekemään paperille taideteokset pimpistä ja pippelistä hyödyntämällä materiaaleja, joita olet kerännyt luokan eteen.
- Valmistautukaa tutustumalla sukuelimiä esittäviin kuviin (Sexsnack). Teokset saavat olla anatomisesti oikein tai taiteilijan mielikuvituksen mukaisia.
- Kun työt ovat valmiit, keskustelkaa, miltä työtä tuntui tehdä ja millaisia ajatuksia tunti kokonaisuudessaan oppilaissa herätti. Anna tilaa tunteille ja ajatuksille. Miettikää, oliko taideteoksen tekeminen helpoa vai vaikeaa, miltä teosta tuntui tehdä ja millaisia ajatuksia sukupuolielinten käsittely kaikkienensa herätti oppilaissa.



TUOKIO V: KUUKAUTISKIERTO JA SIEMENSYÖKSY (60 min.)

On tärkeää, että oppilaille on mahdollisuus kerrata ja käsitellä uudestaan kuukautiskierton ja siemensyöksyn liittyviä asioita. Kun asiat tulevat ajankohtaisemmiksi itselle, syntyy myös tarve saada tietoa, vastauksia kysymyksiin ja pohdintoihin sekä mahdollisuus työstää tunteita, joita murrosiän muutokset mielessä saavat aikaan. Tiedon tulee olla helposti ymmärrettävää ja oikeaan tietoon perustuvaa. Näin voidaan ehkäistä väärinymmärryksiä, joita varsin usein sekä kuukautiskierton että siemensyöksyn liittyä. Erityisesti siemensyöksystä ja yllättävistä, yöllisistä siemensyöksyistä, olisi hyvä kertoa ilman kytköstä seksiin. Vaikka siemensyöksy ja niin kutsutut märät unet nähdäänkin usein seksiin liittyvinä, saavat pojat siemensyöksyjä myös ilman ajatustakaan seksistä. Samoin tyttöjen emätin kostuu vuorokauden aikana useamman kerran, kun keho testailee toimintojaan eikä se tarkoita, että tytöt kiihottuisivat seksiin liittyvistä asioista ja ajatuksista tuolloin.

LISÄTIETOA

Ennen oppituntia opettajan kannattaa kerrata kuukautiskierron vaiheet:

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/kuukautiskierto/>

<http://kutri.net/naiseus/kuukautiskierto/>

https://www.youtube.com/watch?v=vXrQ_FhZmos&t=27s

ja kerrata siemensyöksyyn liittyvät asiat:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-pojan-fyysinen-kehitys/>



HUOM!

Kuukautiset alkavat useimmiten 10–16 vuoden iässä ja keskimäärin 12–13-vuotiaana, joten luokallasi on todennäköisesti useampia, joilla kuukautiset ovat alkaneet tai ovat alkamaisillaan. Poikien yölliset siemensyöksyt ja yllättävät erektiot alkavat keskimäärin 13,5-vuotiaana, joskin ikähaitari sijoittuu 10–18 ikävuoden välille. Oppilaat tarvitsevat tietoa siitä, mitä muutoksissa tapahtuu ja miten esimerkiksi kuukautissuojia käytetään tai millaisia ajatuksia muilla ikätovereilla aiheisiin liittyen on.

TAVOITTEET

Varmistaa, että oppilaalla on riittävästi tietoa kuukautisista ja yllättävistä siemensyöksyistä. Tavoitteina on myös keskustelutaitojen vahvistuminen ja tiedon etsiminen turvallisesti.

Mitä tiedät jo nyt?

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Ohjeistus:

- Pyydä jokaista oppilasta sanomaan yksi sana, joka tulee mieleen kuukautisista tai siemensyöksystä. Sana voi olla mikä tahansa. Mikäli joku ei keksi sanaa, ehdota hänelle sanaa.

- Pyydä oppilaita kertomaan, millaisia asioita he tietävät kuukautiskierrosta ja siemensyöksystä, millaisia asioita eri ikäiset ihmiset kyselevät erilaisilla palstoilla ja millaisia ajatuksia/tunteita/tuntemuksia kuukautisiin ja siemensyöksyihin saattaa liittyä.
- Kommentoi oppilaiden ajatuksia sekä korjaa ja täsmennä, mikäli on tarpeen.
- Käsitelkää, mitä siemensyöksyssä tapahtuu ja miksi.
 - Mitä tarkoittaa, mitä kehossa tapahtuu ja miksi?
 - Miten toimia, jos saa yöllisen siemensyöksyn?
- Yllättävät erektiot:
 - Mistä johtuu ja mitä tällöin tapahtuu?
 - Kerro, miksi yllättävien siemensyöksyjen alkamisesta kannattaa kertoa vanhemmille.
- Käykää läpi kuukautiskierro ja sen vaiheet.



Kuukautissuojat

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Esittele kuukautissuojat. Kierrätä suojia luokassa siten, että oppilaat voivat koskea niihin. Katsokaa 15 minuuttia kestävä jakso kuukautissuojista Häl-sokunskap - Vetamix: Sex & Sânt: Mensskydd:

<http://arenan.yle.fi/1-2761118>

Kerro, mistä tuotteita voi hankkia, minkä hintaisia ne ovat ja miksi vanhemmille on tärkeää kertoa kuukautisten alkamisesta.

Etsi itse

(Liite, tehtävä: Etsi itse)

Harjoituksen kesto: 20 minuuttia

Tarvikkeet:

Paperia ja kynä kullekin ryhmälle.

Puhelin, tabletti tai tietokone internet-yhteydellä kullekin ryhmälle.

Videotykki, internetyhteys

Kuukautissuojia esittelyä varten.

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat 3–4 hengen ryhmiin.
- Anna kullekin ryhmälle paperi ja kynä.
- Pyydä oppilaita pienryhmissä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin. Voit antaa kullekin ryhmälle muutaman kysymyksen, joihin etsiä vastaukset. Tietoa saa etsiä internetistä puhelimien avustuksella:

- Kuinka paljon vuotoa tulee, kun naisella on kuukautiset?
- Kuinka usein kuukautissuoja tulee vaihtaa?
- Milloin voi alkaa käyttää tamponia?
- Miten toimia, jos on kuukautiskipua?
- Miksi alapääpesu on erityisen tärkeä asia kuukautisten aikana?
- Kuinka usein alapesu tulisi tehdä – oli sitten tyttö tai poika?
- Kuinka paljon siemennestettä tulee ulos siemensyöksyn aikana?
- Milloin mies voi saada siemensyöksyn?
- Mitä tarkoittaa yöllinen siemensyöksy?
- Minkä ikäisenä siemensyöksyt alkavat?
- Hyödyntäkää näitä internet-sivuja vastauksien etsimiseen:
<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/>
<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/>
- Käykää vastaukset lävitse.

Neljä kulmaa

(Liite, tehtävä: Neljä kulmaa)

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Luokassa tilaa liikkuu huoneen neljään eri kulmaan Laita kulmiin kirjaimet A, B, C ja D, jotka ovat vastausvaihtoehtoja. Tee kirjaimet esimerkiksi paperiin ja teippaa paperit kiinni kulmiin kiinnittämällä ne tuoleihin, seinään tai lattiaan.

Ohjeistus:

- Pyydä oppilaita siirtymään siihen kulmaan, jonka kirjain vastaa heistä oikeaa vastausta väitteisiisi.
- Keskustelkaa kustakin vaihtoehdosta, kun oppilaat ovat hakeutuneet haluamaansa kulmaan. Pyydä samassa kulmassa olevia oppilaita perustelemaan vastausvaihtoehtoaan.

KYSYMYKSET

Poika, joka on kirjoittamassa taululle tehtävän vastausta, saa yllättävän erektion. Mitä hänen pitäisi tehdä?

- A) Asettaa koululaukku, kirja tai papereita eteensä siten, ettei erektiota näe kukaan.
- B) Esittää pyörtyvänsä, jotta huomio kiinnittyy muualle kuin erektioon.
- C) Jatkaa taululle kirjoittamista välittämättä erektiosta, koska se on osa kehon normaalia toimintaa, mille ei voi mitään.
- D) Oma ehdotus ratkaisuksi.

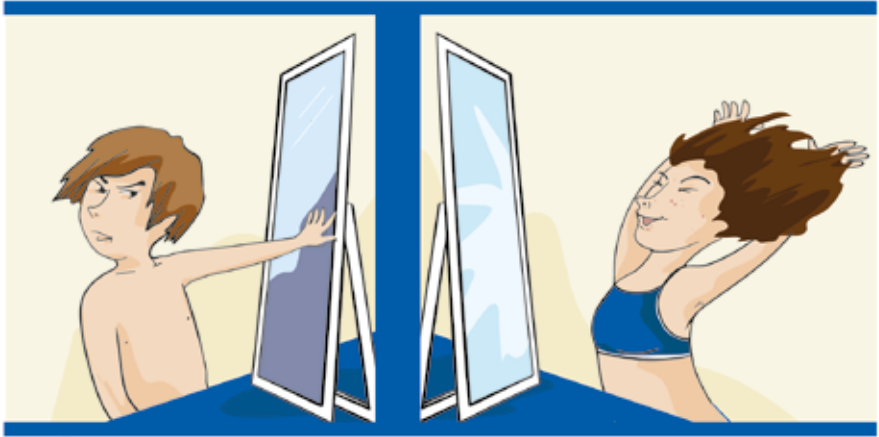
Tytön kuukautiset alkavat koulussa, eikä hänellä ole mukanaan kuukautissuojaa, kuten sidettä tai tamponia. Mitä hänen pitäisi tehdä?

- A) Teeskennellä, että hänellä on päänsärkyä ja lähteä kotiin.
- B) Käydä terveydenhoitajalla tai pyytää joltakulta opettajalta kuukautissuojaa.
- C) Kysyä ystäviltaan, josko saisi heiltä lainaksi kuukautissuojan.
- D) Oma ehdotus ratkaisuksi.

Luokalla on henkilö, jonka kehossa on alkanut tapahtua näkyviä murrosikäen liittyviä muutoksia. Hänelle on kasvanut häpykarvoitusta sekä kainalokarvoja ja siksi hänestä on vaikeaa käydä suihkussa liikuntatunnin jälkeen. Miten muut voisivat auttaa luokkakaveriaan, jotta tilanne helpottuisi?

- A) Pitää pyyhettä hänen edessään suojana, kun hän käy suihkussa.
- B) Käydä itse nopeasti suihkussa, jotta hän saa käydä suihkussa myöhemmin ilman muita.
- C) Jutella yleisellä tasolla siitä, että osa kehittyy nopeammin ja osa hitaammin kuin toiset ja se voi tuntua hankalalta, mutta kaikkien kehossa tapahtuvat muutokset omalla ajallaan. Muuttuneeseen kehoon tottuu, ja se alkaa tuntua omalta.
- D) Oma ehdotus ratkaisuksi

TUOKIO VI: MINÄ (75 min.)



Tunteiden hallinta ja kyky nimetä omia tunteitaan ja tuntemuksiaan on tärkeää. Kun tuntee itseään ja omia reaktioitaan, on helpompi tietää, mitä tarvitsee voidakseen hyvin. Ymmärtäessään omia tunteitaan, voi myös ymmärtää paremmin toisten käyttäytymistä ja tunteita. Itsetuntemuksen vahvistamiseen tarvitsemme toisia ihmisiä ja mahdollisuuksia keskustella ja pohtia asioita. Kun kuulee muiden ajatuksia, voi oppia itsestään ja muista lisää. Tällöin syntyy myös mahdollisuus löytää itselle sopivia, uusiakin, toimintatapoja ja sitä, millaiseksi tahtoo tulla.

TAVOITTEET

Käsitellä tunteita, antaa oppilaille mahdollisuus pohtia tunteita yhdessä sekä vahvistaa itsetuntemusta ja positiivista minäkuva.

Tunteita kuvina

(Liite, tehtävä: Tunteita kuvina)

Harjoituksen kesto: 30 minuuttia

Tarvikkeet:

Erilaisia kuvakortteja / valokuvia.

Kuvia voit tulostaa internetistä, käyttää valmiita korttipakkoja, leikata kuvia aikakauslehdistä tai valokuvata vaikkapa kuvia yhdessä lasten kanssa.



Ohjeistus:

- Levittäkää kuvat lattialle tai pöydälle siten, että kaikki kuvat ovat näkyvillä.
- Ohjeista oppilaat valitsemaan kuva tehtäväksiannon mukaisesti.
- Kuvan saa valita millä perusteella vain, vaikka värin tai kuvan osan mu-

kaan. Vääriä valintoja ei ole.

- Valitkaa kuvat nopeasti. Kukin esittää kuvansa vuorollaan ja kertoo, miksi valitsi kyseisen kuvan.
- Huom! Kaikkia kysymyksiä ei tarvitse käydä kerralla läpi, vaan niihin voidaan etsiä vastauksia muiden tuntien alussa tai lopussa.
 - Valitse kuva, joka kertoo olotasi juuri nyt.
 - Valitse kuva, joka on iloinen.
 - Valitse kuva, jossa haluaisit olla mukana.
 - Kerro, mitä kuvan ottamisen jälkeen tapahtuu.
 - Kuvittele olevasi kuvan ottaja.
 - Valitse kuva, joka on jostain syystä pelottava.
 - Valitse kuva, joka on turvallinen.
 - Valitse kuva, joka kertoo rakastumisesta.

- Valitse kuva, joka kertoo sydänsuruista.
- Valitse kuva, joka kertoo yksinäisyydestä.

Kirje minulle

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Paperi jokaiselle oppilaalle

Kirjekuori jokaiselle oppilaalle

Kynä jokaiselle oppilaalle

Ohjeistus:

- Pyydä oppilaat kirjoittamaan kirje itselleen vuoden päähän, jolloin he ovat joko kuudennella tai seitsemännellä luokalla. Pyydä heitä kirjoittamaan, millaiset asiat heistä ovat tärkeitä, mistä he haaveilevat, miten he toivovat koulun sujuvan, mitä he toivovat vapaa-ajaltaan ja millaista elämää he haluaisivat elää, kun he ovat 30-vuotiaita.
- Kun kirje on kirjoitettu, pyydä oppilaita sulkemaan se kirjekuoreen, jonka päälle he kirjoittavat nimensä.
- Kerro, että avaatte kirjeet kouluvuoden viimeisenä päivänä ja luette kirjeet. Sen jälkeen keskustelkaa siitä, miltä kirjettä tuntui lukea ja mil-tä jokin aikaa aikaisemmin kirjoitetut unelmat ja haaveet sekä toiveet vaikuttavat nyt.

Tunteita ja tunnelmia

Harjoituksen kesto: 20 minuuttia

Tarvikkeet:

Kullekin oppilaalle 7 pientä paperia

Ohjeistus:

- Pyydä oppilaita pohtimaan kutakin tunnetta, jonka sanot ääneen.
- Pyydä heitä kirjoittamaan tunne-sana sitä kuvaavalla värillä paperille.
- Pyydä oppilaita sitten kirjoittamaan kyseiselle paperille, miltä tunne näyttää, miltä se tuoksu/haisee, miltä se kuulostaa ja miltä se maistuu.

Tunteet:

- Ilo
 - Rakkaus
 - Suru
 - Väsymys
 - Kiukku
 - Pettymys
 - Pelko
- Jaa oppilaat tehtävän tekemisen jälkeen pieniin ryhmiin. Anna heille hetki aikaa keskustella ja vertailla omia lappujaan. Pyydä heitä kokoaan 3–4 asiaa, jotka olivat heidän tunnelappujaan yhdistäviä ja erottavia asioita.
 - Käykää kaikki yhdessä läpi pienryhmien ajatukset. Keskustelkaa, miltä tuntui tehdä tehtävää.

TUOKIO VII: EPÄVARMUUS (45 min.)

Jokainen ihminen on epävarma itsestään, teoistaan tai valinnoistaan ainakin joskus. Pelkäämme helposti asioita, joita emme ymmärrä tai tapahtumia, jotka ovat meille haitaksi. Pelon ja epävarmuuden kohtaaminen sekä asian pohdinta voi poistaa tuntemusta.

TAVOITTEET

Käsitellä pelkoa ja tarjota oppilaille mahdollisuus pohtia epävarmuuden tunnetta sekä siitä seuraavia asioita yhdessä muiden ikätovereiden kanssa. Tavoitteina on myös tarjota välineitä haastavien asioiden kohtaamiseen ja niistä puhumiseen.

Miltä näyttää epävarmuus?

(Liite, tehtävä: Miltä näyttää epävarmuus?)

Harjoituksen kesto: 30 minuuttia

Tarvikkeet:

Piirustuspaperi jokaiselle oppilaalle.
Maaleja ja värikyiniä.

Ohjeistus:

- Pyydä oppilaita piirtämään epävarmuus antamiesi ohjeiden mukaan.
- Kerro ohje kerrallaan ja siirry seuraavaan, kun oppilaat näyttävät olevan valmiita.
- Kannusta tekemään työtä filiksen mukaan eikä niinkään miettimään, millainen työstä pitäisi tulla.

- Anna epävarmuudelle jokin muoto. Millainen se voisi olla? Piirrä muoto.
- Minkä värinen epävarmuus on ja millainen pinta sillä on? Taiteile väri ja tietynlainen pinta muotoon.
- Miten epävarmuus liikkuu? Kuvaa liikettä piirtämällä. Tee myös jalat, pyörät tai muut sellaiset, jolla epävarmuus pääsee liikkumaan.
- Millaisessa ympäristössä epävarmuus on? Piirrä muodolle taustakuva.
- Kun työt tulevat valmiiksi, jutelkaa siitä, miltä työtä tuntui tehdä.
- Miten toisten työt kuvaavat epävarmuutta? Millaisia asioita tulee mieleen?
- Miettikää lopuksi, mitä omalle teokselle pitäisi tehdä. Pitäisikö se säätää, repiä, laittaa esille, polttaa, piirtää päälle toinen kuva, täydentää kuvaa niin, ettei pelko tai epävarmuus olisi enää kuvassa vai jotain muuta? Miksi?

Positiivinen palaute

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Kynä ja paperi jokaisen oppilaan pulpetille

HUOM!

Ennen harjoitukseen ryhtymistä on hyvä käydä läpi oppilaiden kanssa sitä, millaisia ominaisuuksia esimerkiksi ovat toisten hyvät ominaisuudet. Näitä ovat esimerkiksi pitkäpinnaisuus, hauskuus, hyvä kuuntelija, ahkera, hyvä jossakin asiassa, taiteellinen, rauhallinen, puolustaa muita, pitää huolta muista, ystävällinen, kauniit vaatteet, hieno lauluääni jne.

On tärkeää varmistaa, että jokaisen paperiin kirjoitetaan hyviä asioita eikä kukaan jää ilman tai joudu kohtaamaan harjoituksessa kiusaamista. On tärkeää nostaa ryhmälle esille, miksi on tärkeää, että osaamme sanoa toisistamme hyviä asioita emmekä kirjoita mitään ikävää, sillä jokaisesta tuntuu kurjalta lukea itsestä ikäviä asioita.

Ohjeistus:

- Jokainen oppilas kirjoittaa nimensä pulpetilla olevaan paperiin.
- Pyydä oppilaita liikkumaan luokassa myötä päivään ja kirjoittamaan kullekin luokkakaverille jotakin positiivista ja mukavaa.
- Kerro, että kirjoitettavat asiat voivat vaihdella, koska luokassa on erilaisia suhteita eivätkä kaikki tunne toisiaan välttämättä yhtä hyvin kuin toisia. Kun kaikki ovat kirjoittaneet palautetta toisilleen, palaavat oppilaat omalle paikalleen.
- Pyydä oppilaita lukemaan saamansa palautteet läpi. Kysy sitten kaikilta, miltä tekstejä tuntui lukea ja pohtikaa, miksi positiivisen palautteen antaminen ja saaminen on tärkeää.

Voimabiisi

Harjoituksen kesto: 5 minuuttia

Tarvikkeet:

Pieni paperi jokaiselle oppilaalle

Kynä jokaiselle oppilaalle

Ohjeistus:

- Pyydä oppilaita miettimään biisiä, joka saa heidät hyvälle tuulelle.
- Pyydä oppilaita kirjoittamaan biisin nimi ja esittäjä ylös.
- Pyydä heitä myös kirjoittamaan kappaleesta kohta, joka on heistä tärkeä tai paras. Jos kappaleessa on sanat, joita oppilas ei muista, anna hänen etsiä kappaleen sanat internetistä. Jos kappale on instrumentaalinen, oppilas voi kuvailla kohtaa lyhyesti.
- Kirjoittakaa lopuksi, miten epävarmuudelle kävisi, jos kyseisen kappaleen kuuntelisi silloin.
- Oppilaiden kappaleet voidaan myös kuunnella esimerkiksi musiikintunnilla Levyraadain tapaan.

TUOKIO VIII: ROHKEUS, MINUUS

(45 min.)

Minuuden pohtiminen ja omien mielipiteiden tai ajatusten ääneen sanominen ei aina ole helppoa. Myöskään omien rajojen asettaminen ei aina ole helppoa vaan vaatii paljon rohkeutta ja itseluottamusta. Tuokiossa tarkastellaan omia vahvuuksia ja rohkeutta.

TAVOITTEET

Mahdollistaa omien ajatusten tutkailua, tarjota tilaa pohtia millainen on tai millaisena itseään pitää. Mahdollistaa keskustelua rohkeudesta ja tarjota tukea ottamaan kantaa itseä koskevissa asioissa sekä harjoitella keskustelutaitoja.

Minä itse

(Liite, tehtävä: Minä itse)

Harjoituksen kesto: 20 minuuttia

Tarvikkeet:

Paperit ja kynät kaikille

HUOM!

Kerro oppilaille, että harjoitus on henkilökohtainen eikä sitä tarvitse jakaa kenenkään toisen kanssa. Pyydä kaikkia keskittymään omaan tekemiseensä ja antamaan työrauhan muille.

Ohjeistus:

- Kerro, että jokainen meistä on ainutkertainen eikä toista samanlaista ole. Jokaisella meistä on paljon hyviä ominaisuuksia, joista kannattaa iloita ja olla ylpeä. On tärkeää pitää itsestään ja nähdä oma sekä toisten elämä arvokkaana.
- Kerro, että joskus voi tuntua vaikealta nähdä mitään hyvää itsessä tai ei ehkä kehtaa sanoa itsestään hyviä asioita. Silti asiaan pysähtyminen on tärkeää, ja on hyvä löytää asioita, joista itsessään pitää. Nämä asiat voivat muuntua päivästä toiseenkin. Siksi ryhdytte vastaamaan kysymyksiin jokainen itsekseen.
- Pyydä oppilaita kirjoittamaan nopeita vastauksia kysymyksiisi.

KYSYMYKSIÄ

- Mitkä kolme asiaa ovat sinussa parasta? Ominaisuus voi liittyä ulkoiseen ominaisuuteesi tai persoonallisuuden piirteisiisi.
 - Mistä olet ylpeä? Voit kirjoittaa asian, jonka joku on sanonut tai jonka olet tehnyt. Vai onko se jokin persoonallisuuden piirteesi?
 - Mikä on vaikein tai haastavin asia, jonka olet tehnyt ja mistä olet selvinnyt?
 - Mikä on parasta kehossasi? Mikä on kaunein kohta sinussa?
 - Kuvaile itseäsi kolmella positiivisella sanalla.
-
- Pyydä kirjoitustehtävän jälkeen oppilaita kertomaan, miltä tehtävän tekeminen tuntui. Oliko se helppoa vai vaikeaa ja miksi?
 - Pohtikaa yhdessä, miksi omasta itsestään saattaa olla vaikeaa kertoa hyviä ominaisuuksia.
 - Mitä tapahtuu, jos ihminen näkee itsestään vain negatiivisia puolia tai kritisoi itseään kaiken aikaa?

Rohkeus

Harjoituksen kesto: 25 minuuttia

Tarvikkeet:

Savea tai taikataikinaa

HUOM!

Tehtävässä olennaista on, etteivät oppilaat mieti ennalta, mitä muovailevat, vaan kannusta heitä antamaan käsien tehdä. Kyseessä voi olla oikea eläin tai eläimien sekoitus tai mielikuvitusolio.

Ohjeistus:

- Anna oppilaille pala savea.
- Pyydä heitä tekemään palasta pallo.
- Pyydä heitä sen jälkeen muovaamaan pallosta vartaloa. Kerro, ettei heidän tarvitse tietää, mikä työstä on tulossa. Pyydä heitä ajattelemaan vain, että lopulta työ näyttää rohkeudelta. Työ on siis tarkoitus tehdä yhdestä palasta eikä sitä ole tarkoitus palastella.
- Vartalon tullessa valmiiksi pyydä oppilaita muovaamaan vartalosta rohkeudelle pää.
- Pään jälkeen vuorossa on takapää ja lopuksi jalat.
- Anna oppilaiden viimeistellä hahmo valmiiksi.
- Kukin kertoo vuorollaan, miltä oma eläin tai olio näyttää rohkeutta ajatellen. Miksi työ voisi olla voimahahmosi?
- Antakaa töiden kuivua ja maalatkaa ne seuraavalla tunnilla tavalla, joka kertoo omasta hyvästä ja tärkeästä voimasta, joka meissä jokaisessa on sisällä eli rohkeudesta.

TUOKIO IX: KAHDESTAAN (60 min.)

Ihastuminen ja rakastuminen ovat asioita, joita monet oppilaat miettivät mielessään. Osalla on asiasta henkilökohtaista kokemusta, osa on seurannut ystäviensä rakastumisia ja ihastumisia vierestä. Osa pohtii rakkautta ja yhdessä olemista vanhempiansa suhteiden myötä.

Koska suomalaisessa kulttuurissa lähisuhteissa tapahtuva väkivalta ja muunlainen epätasapaino parisuhteissa on läsnä valitettavan usein, on hyviä parisuhdetaitoja hyvä kehittää jo varhaisesta iästä asti. Samoin lasten on tärkeää tietää, mikä pari- ja ihmissuhteissa ylipäätään on ok ja mikä ei. Kunnioitus, empatiataidot, hyvä itsetuntemus ja terve itseluottamus sekä hyvät vuorovaikutustaidot luovat hyvän pohjan ihmissuhteille. Nämä ovat taitoja, joita ei voi harjoitella liiaksi.

TAVOITTEET

Oppilaat saavat tilaisuuden pohtia ihastumista, rakastumista ja seurustelua. Tuokiossa luodaan pohjaa hyvälle ihmissuhdetaitoille, suhteen aloittamiselle ja sen päättämiseksi. Tuokiossa käsitellään myös kunnioittavaa kohtelua erilaisissa ihastumisiin liittyvissä tilanteissa.

Arviointiharjoitus

(Liite, tehtävä: Arviointiharjoitus)

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

Tilaa luokkahuoneessa tai ulkotiloissa siten, että oppilaat voivat sujuvasti liikkua tilan toisesta päästä toiseen päähän.

HUOM!

Harjoituksessa ei ole oikeaa tai väärää vastausta – on vain erilaisia mielipiteitä ja näkemyksiä. Jokainen näistä ajatuksista on yhtä tärkeä ja arvokas, eikä mielipiteitä voi laittaa paremmuusjärjestykseen. Anna positiivista palautetta jokaiselle siitä, että he uskaltavat kertoa mielipiteensä ja ottaa kantaa.

Edellytä kaikkia kunnioittavaa käytöstä harjoituksen aikana. Nollatoleranssi kiusaamiseen, kaikenlaiseen ulkopuolelle jättämiseen tai mielipiteen mitätöintiin.

Ohjeistus:

- Kerro oppilaille, että tulet esittämään väitteitä, joihin heidän tulisi ottaa kantaa. Korosta, ettei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta vaan näkemyksiä voi olla useita.
- Kerro, että erilaiset näkemykset ovat rikkaus. Niin voimme oppia itses-
tämme, muista ja maailmasta. Samalla voimme oivaltaa myös jotakin
uutta ja kenties jopa muuttaa omaa mielipidettämme. Kunnioittava
käytös jokaista ihmistä ja mielipidettä kohtaan on siis tärkeää.
- Kerro, että on hienoa, jos uskaltaa olla omaa mieltään harjoituksenkin
aikana, vaikka muut ajattelisivat toisin. Se kertoo rohkeudesta.
- Osoita ulkona paikka, jossa sijaitsee mielipidejanan kumpikin pää.
- Osoita paikat joidenkin metrien etäisyydellä toisistaan.
- Sisätiloissa käyttäkää esimerkiksi etu- ja takaseinää janojen päinä. Mi-
käli oppilas ei tiedä, mitä mieltä hän olisi, voi hän jäädä janan keskivai-
heille tai asettua kohtaan, jossa on hieman enemmän toista mieltä kuin
vastakkaista.
- Kun oppilaat ovat ottaneet kantaa väitteisiin, pyydä heitä keskustele-
maan vierustoveriensä kanssa siitä, miksi he seisovat kohdassa, jossa he
seisovat. Tämän lyhyen pienryhmäkeskustelun jälkeen käykää mieli-
piteitä ja niistä mieleen tulleita asioita läpi yhdessä vapaamuotoisesti
keskustellen kunkin väitteen jälkeen.

- Muistuta, että omaa mielipidettä saa keskustelun aikana muuttaa, mikäli siltä tuntuu. Tästä syystä oppilas saa myös halutessaan vaihtaa paikkaa.
- Harjoitelkaa kerran ennen aloittamista.
- Harjoituskierrosväite: Sininen on surun väri. Pyydä oppilaita, jotka ovat väitteen kanssa menemään jompaankumpaan pätyyn ja eri mieltä olevia toiseen. Ne, jotka eivät osaa ottaa kantaa, jäävät keskelle. Pieni hetki pienryhmäkeskustelua ja sitten pohditte väitettä yhdessä.
- Tämän jälkeen alkaa varsinainen harjoitus, joka käsittelee rakastumista ja ihastumista.

VÄITTEET

- On mahdollista, että rakastuu 5-vuotiaana.
- Ihminen voi rakastaa montaa samaan aikaan.
- On hyvällä tavalla rohkea, jos uskaltaa kertoa ihastuksensa kohteelle ihastuksestaan.
- Toisesta tykkääminen ja rakastaminen ovat sama asia.
- Ennen kuin alkaa seukata, olla yhdessä tai olla jonkun kaa, kannattaa odottaa, että on vanhempi kuin on nyt.
- Tyttöjen ja poikien välillä ei ole eroja, kun puhutaan rakastumisesta ja ihastumisesta.

Ollaan kimpassa

(Liite, tehtävä: Ollaan kimpassa)

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia



HUOM!

Muistuta oppilaita, että ihmissuhteeseen tarvitaan aina kaksi halukasta, tasa-arvoista ja vapaaehtoista osapuolta. Ei riitä, että toinen haluaa olla suhteessa. Nuorten suhteissa kumppanusten ikäerojen ei tulisi olla suuria.

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat pareihin.
- Pyydä oppilaita pohtimaan pareittain seuraavia kysymyksiä:

KYSYMYKSIÄ

- Mistä tietää, että on kimpassa jonkun kanssa?
- Miten voi aloittaa olemaan kimpassa jonkun kanssa?
- Miten toimia, jos joku ehdottaa kimpassa oloa, mutta toinen ei halua? Miten asian voisi sanoa kivalla ja kunnioittavalla tavalla? Miksi tällainen toiminta on tärkeää?
- Mitä pitäisi tehdä ja miten toimia, jos se kenelle seukkaamista ehdottaa, kieltäytyy?

Bänät

Harjoituksen kesto: 25 minuuttia.

Tarvikkeet:

Paperi jokaiselle parille

Kynä jokaiselle parille

Tilaa, jossa oppilaat voivat olla ringissä tai tavalla, jolla he näkevät toisensa

HUOM!

Kaksi vapaaehtoista oppilasta voi olla yhtä hyvin kaksi poikaa tai kaksi tyttöä. Näyttelijöiden ei siis tarvitse olla tyttö ja poika.

Eroaminen on harvoin helppoa tai kivaa kummallekaan osapuolelle.

Tarkoitus on, että eroamisesta tehdään mahdollisimman kunnioittava ja kummankin tunteita huomioiva.

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat pareihin. Pyydä heitä tekemään muutamassa minuutissa pieni näytelmä, jossa on kaksi henkilöä. Pyydä pareja kirjoittamaan keskusteluun vuoropuhelu, jossa toinen kertoo haluavansa erota toisesta. Tilanne on sellainen, joka jättää ainakin toisen surulliseksi. Miten ero tällöin tapahtuu?
- Pyydä pareja lukemaan luomansa tilanteet vuoropuheluna koko luokalle. Jos jokin ryhmä ei halua lukea omaansa ääneen, tarjoudu olemaan lukija.
- Miettikää kunkin vuoropuhelun jälkeen, olisiko tilanteen voinut hoitaa toisin eli kunnioittavalla ja arvostavalla tavalla.

Parisuhde

(Liite, tehtävä: Parisuhde, Sanalista)

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Sinitarraa tai teippiä

Seinä, johon on liimattu iso paperi tai valko- tai liitutaulu

HUOM!

Huomioi ja varmista, että oppilaat tietävät, ettei parisuhteisiin kuulu minkäänlainen väkivalta, kontrollointi tai alistaminen.

Tulosta sanat liitteestä, kohdasta Tuokio IX: Kahdestaan, Parisuhde.

SANALISTA

Urheus

Toivo

Joustavuus

Painostus

Vihaisuus

Kateus

Usko

Tukeminen

Toisen huomioiminen

Rohkaisu

Puhuminen

Aggressiivisuus

Väkivalta

Turvallisuus

Pysyvä

Hellyys

Läheisyys

Riitely ja sopiminen

Arvostus

Huomaavaisuus

Huumori

Nauru

Hyväksyntä

Ilo

Kunnioitus

Mukavuus

Omistaminen

Epävarmuus

Suostumus

Kohteliaisuus

Kärsivällisyys

Yhteenkuuluvuus

Ystävyys

Kosketus

Lyöminen

Vastavuoroisuus

Kaipuu

Halaus

Rehellisyys

Seksi

Mustasukkaisuus

Kiukku

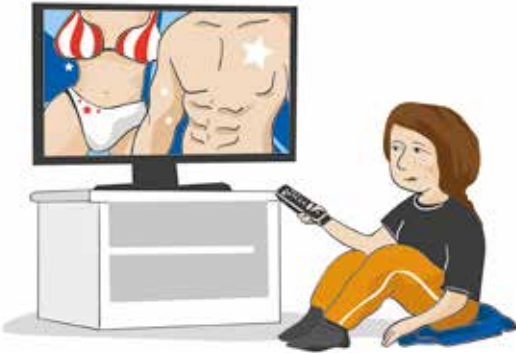
Huolehtivaisuus

Pelko

Ohjeistus:

- Harjoituksessa on tarkoitus miettiä, millaisia asioita kuuluu seukkaussuhteeseen tai parisuhteeseen, jossa on kiva ja hyvä olla.
- Jaa liitutaulu tai vastaava kolmeen osaan. Kirjoita vasemmalle otsikoksi Kuuluu parisuhteeseen. Keskelle kirjoita otsikoksi En tiedä, kuuluuko parisuhteeseen vai ei ja oikeaan palkkiin otsikoksi Ei kuulu parisuhteeseen.
- Jaa kullekin oppilaalle tulostetuista sanoista muutamia. Esimerkiksi 4–5.
- Pyydä oppilaita kiinnittämään sanat heidän mielestään sopivaan palkkiin.
- Kun sanat on teipattu, käykää keskustelua sanoista ja kommentoi niitä. Tarvittaessa haasta oppilaiden valintoja ja perustele mielipiteesi.

TUOKIOT X-XII: SEKSUAALISUUS MEDIASSA, OSA 1 (45 min.) OSA 2 (45 min.) OSA 3 (60 min, 6.luokkalaisille)



Medialla on melkoisen suuri vaikutus käsityksiimme seksuaalisuudesta. Kyse ei kuitenkaan ole vain mainoksista, vaan ajatuksiamme muokkaavat myös erilaiset uutisoinnit, artikkelit, elokuvat, musiikki, musiikkivideot jne. niin edelleen. Nämä kuvaavat aikaamme ja vahvistavat normatiivisia ja stereotyyppisiä

käsityksiämme. Media on myös väylä, jonka avulla voidaan kyseenalaistaa normatiivista ajatuksia, esille tuotuja asioita sekä haastaa virheellisiä tai vanhentuneita käsityksiämme. Median avulla voimme oppia uusia asioita ja ymmärtää maailmaa useammista näkökulmista käsin.

Mainonnassa hyödynnetään stereotyyppisiä ajatuksiamme sukupuolista, ajatustamme siitä, mikä on seksikästä, kaunista, arvokasta ja tärkeää. Me kasvamme, elämme ja opimme asioista mediasta. Media mahdollistaa monenlaisia kohtaamisia, ja sosiaalisen median myötä voimme kommunikoida entistä useammilla tavoilla ja mitä erilaisempien ihmisten kanssa. Nämä tapaamiset ihmisten kanssa edellyttävät yhteisesti sovittuja pelisääntöjä sekä hyviä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Tuntien tarkoituksena on tarjota tietoa ja haastaa oppilaat katsomaan mediaa ja siihen kytkeytyvää kulttuuria moninaisista näkökulmista. Erityisesti tuokiot keskittyvät tarkastelemaan seksuaalisuutta mediassa.

Media ja seksuaalisuus -tuokioita on kokonaisuudessa kolme.

LISÄTIETOJA

Aiheeseen voit syventyä ja saada lisävinkkejä:

<https://mediakasvatus.fi/materiaali/median-seksisisallot-ja-mediakasvatus-opas/>

<https://kavi.fi/fi/meku/julkaisut/mediakasvatusta-kotikasvatuksen-tueksi> (suomi ja ruotsi)

https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/mlfi/prod/2017/06/26182200/Lapsi_ja_netin_pornografia7.pdf

OPPITUNTI 1 (45 min.)

TAVOITTEET

Oppituntien tarkoituksena on luoda yhteistä ymmärrystä sanoille, jotka nousevat tulevilla tunneilla esille sekä harjoitella yhteistyötä ja kommunikaatiota. Tunnilla pohjustetaan seuraavia tunteja ja niissä käsiteltäviä teemoja. Tuokion aikana ryhdytään tarkastelemaan mainoksia tiedostavalla otteella.

Sanaselityksiä

(Liite, Diat: Sanaselityksiä)

Harjoituksen kesto: 25 minuuttia

Tarvikkeet:

6 paperia

Kyniä

Ohjeistus:

- Kirjoita papereille seuraavat sanat valmiiksi, yksi kullekin paperille:
- Seksikkyyys mainonnassa, rakkaus, seksuaalisuus, porno, seksuaalinen väkivalta ja media.
- Jaa oppilaat kuuteen ryhmään. Anna kullekin ryhmälle yksi paperi, jossa on yksi sana.
- Pyydä oppilaita kirjoittamaan paperille ryhmässä mitä tahansa mitä paperilla olevasta sanasta tulee mieleen. Kerro, että aikaa kirjoittaa on 1 minuutti. Kun huudat vaihto, ryhmät antavat paperinsa myötä päivän suuntaisesti seuraavalle ryhmälle ja ottavat uuden paperin kirjoittaakseen.

- Kun kaikki ryhmät ovat kirjoittaneet kullekin paperille ajatuksiaan, kerää paperit ja ryhtykää keskustelemaan sanoista. Miettikää mitä 11–13-vuotiaana olisi tärkeää tietää sanojen asioista. Miettikää myös, mistä oppilaat ovat saaneet tietoa aiheista, mistä he tietävät ja mitä he tietävät. Pohtikaa, miten voisi varmistua tiedon oikeellisuudesta.
- Voit keskustelun jälkeen esittää diaston, jossa on materiaalin tekijöiden määritelmiä tai ajatuksia sanoista.

Mainoksia

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvikkeet:

Aikakauslehtiä

YouTubesta etsittyjä mainoksia.

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat pienryhmiin. Anna kullekin ryhmälle muutama YouTube-mainos ja aikakauslehti tutkittavaksi. Pyydä heitä miettimään muutaman minuutin ajan ryhmässä seuraavia asioita:
 - Kenelle mainos/lehti on suunnattu ja miksi?
 - Millaisia tunteita mainos/lehti haluaa herättää katsojassa?
 - Mitä mainoksella myydään?
 - Millaisina mainoksen ihmiset/aikakauslehden sivuilla esiintyvät ihmiset esitetään?
 - Miten seksuaalisuus tai sukupuoli näyttäytyy mainoksissa?
- Kun ryhmät ovat keskustelleet muutaman minuutin mainoksista tai kuvista lehdissä, keskustelkaa yhdessä, millaisia ajatuksia pienryhmissä syntyi. Täydennä heidän ajatuksiaan omillasi.

Kotitehtävä

Pyydä oppilaita tuomaan seuraavalle tunnille mainoksia (tv, lehdet, internet), joissa seksikkyyden tai kauneuden avulla myydään jotakin tuotetta.

OPPITUNTI 2 (45 min.)

TAVOITTEET

Tarkoituksena pysähtyä keskustelemaan mainoksista, joita oppilaat ovat keränneet. Keskustellaan mainosten luomasta kuvasta liittyen sukupuolistereotyyppioihin, kauneuteen, seksikkyyteen ja mielikuviin, joita mainoksilla luodaan. Tuokiossa tutustutaan elokuvien ikärajiin ja ikärajojen noudattamisen tärkeyteen. Luodaan myös toimintaohjeita some-käyttäytymiseen.

Mainokset

Harjoituksen kesto: 25 minuuttia

Tarvitset:

Oppilaiden käyttöön internet-yhteyden.
Kotitehtävien mainokset.

Ohjeistus:

- Käykää yhdessä läpi mainoksia, joita oppilaat ovat tuoneet tunnille.
- Pohtikaa, mitä yhteistä mainosten ihmisillä on, millaisia ihmisiä kuvat kuvastavat. Millaisia mielikuvia seksikkyydestä tai ihmissuhteista kuvastot luovat?
- Keskustelkaa siitä, millaiset asiat tai ihmiset jäivät kuvastojen ulkopuolelle ja miksi. Mitä mainokset jättävät kertomatta tai mitä kuvista puuttui?
- Miettikää, miksi tietyntylaisia ihmisiä tai asioita jätetään pois.
- Millaisiin asioihin mainokset vaikuttavat?

Elokuvat, sosiaalinen media ja ikäraajat

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvitset:

Oppilaiden käyttöön internet-yhteyden.

Kotitehtävien mainokset.

Ohjeistus

- Jaa oppilaat kolmen-neljän hengen ryhmiin.
- Pyydä oppilaita etsimään puhelimillaan tai tietokoneilla elokuvaan liittyvät ikäraajat pienissä ryhmissä. Pyydä oppilaita miettimään, miksi ikärajoja asetetaan ja miksi niiden noudattaminen on tärkeää.
- Anna ryhmille tehtäväksi ottaa myös selvää, millaisia ovat erilaisten sosiaalisten medioiden ikäraajat: Facebook, Snapchat, Instagram, YouTube, Whatsup. Miettikää, miksi ikäraajat on asetettu ja miksi niitä pitäisi noudattaa.
- Ikäraajat elokuvaan löydät:
https://kavi.fi/sites/default/files/documents/esite_web.pdf
- Pyydä tämän jälkeen oppilaita selvittämään heidän suosikkiohjelmiensa ja elokuvien ikäraajat. Pohtikaa yhdessä, miksi ohjelmien ikäraajat ovat sellaisia kuin ne ovat kyseisten ohjelmien osalta.

OPPITUNTI 3 (60 min.)

TAVOITTEET

Käsitellä pornografiaa tai seksuaaliviritteisiä aineistoja, joita oppilaat saattavat nähdä vahingossa tai tarkoituksella. Tuokiossa nostetaan esille turvallisia tapoja olla sosiaalisessa mediassa. Tarkoituksena on myös nostaa esille riskejä, joita sosiaaliseen mediaan liittyy seksuaalisen häirinnän ja seksuaalisen hyväksikäytön osalta. Tavoitteena on luoda tulevaisuutta ajatellen turvallisia käytänteitä toimia osana sosiaalisen median erilaisia kanavia.

Lapsi ja netin pornografia - tietoisuus ja keskustelua

Tarvitset:

Aineiston pohjalta luomasi diasto.

Puhelin

Internet-yhteys

HUOM!

Käytä diaston luomiseen tätä materiaalia:

https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/mlf/prod/2017/06/26182200/Lapsi_ja_netin_pornografia7.pdf

Ohjeistus:

- Luo tekstin avulla itsellesi opetustuokiota varten diasto ennen tunnin aloitusta. Tee diastosta sellainen, että voit käsitellä oppilaidesi kanssa sen avulla pornografiaan liittyviä asioita.

- Keskustelkaa oppilaiden kanssa materiaalin kysymysten avulla aiheesta. Valitse sopivia kysymyksiä ryhmääsi ajatellen.

Luodaan sääntöjä

Harjoituksen kesto: 15 minuuttia

Tarvitset:

Internet-yhteys oppilaille.

Liitutaulu, fläppi-taulu tai valkotalu.

Ohjeistus

- Pyydä oppilaita pienryhmissä keksimään ohjeet, miten toimia, jos koh-
taa netissä jotakin ikävää, pelottavaa, hämmentävää tai ilkeää. Yhdistä-
kää ryhmien ohjeet yhteisiksi ohjeiksi.
- Luokaa säännöt hyvälle some-käyttötymiselle.

Luokan yhteinen tehtävä + kotitehtävä

Harjoituksen kesto: 40 minuuttia + useamman päivän
kotehtävät

HUOM!

Instagram-tili on tarkoitus perustaa opettajan nimissä. Kyseessä on lyhyt-
kestoinen HARJOITUS, jolla opetellaan sosiaalisen median käyttöä val-
mistautuen siihen aikaan, jolloin oppilailla on lupa hyödyntää sosiaalisen
median kanavia. Oppilailla ei ole vielä riittävästi ikää itsekseen perustaa
tiliä. Harjoittelun avulla myös valmistellaan oppilaita ymmärtämään sala-
sanojen merkitystä ja sitä, miten helposti heistä löytyy tietoa internetistä
ja miten tärkeää on miettiä, millaisia tietoja tai kuvia itsestään ja toisista
levittää.

Ohjeistus:

- Tiedustele, kuinka monella oppilaistasi on jokin sosiaalisen median kanava käytössään. Pyydä oppilaita viittaamaan, kuinka monen vanhempi tietää asiasta. Muistutelkaa mieliin ikärajat, joita kanavilla on: Instagram, Snapchat, Facebook, YouTube -kanava ja Whatsup.
- Jaa oppilaat pieniin ryhmiin ja pyydä heitä etsimään internetistä turvallisen salasanan luomiseen vinkkejä. Käykää asiat yhdessä nopeasti läpi.
- Luokaa ohjeiden avulla Instagram-tilille nimi ja salasana. Asettakaa tili yksityiseksi. Keskustelkaa yksityisen ja julkisen tilin eroista ja siitä, miksi tilin kannattaa olla yksityinen.
- Ottakaa yhteisesti päätetty profiilikuva tilille ja asettakaa se kuvaksi. Ottakaa myös kaksi muuta kuvaa vaikkapa tyhjästä luokasta, jossa toisessa on jokin esine pulpetilla. Julkaiskaa tilillä molemmat kuvat. Laittakaa esineelliseen kuvaan #hastageja, jotka yhteisesti sovitte. Tarkoituksena on selvittää, miten eri tavoin kuvat näkyvät julkisesti huolimatta siitä, onko tili yksityinen vaiko ei. Luokaa säännöt myös muiden tägäämiselle mukaan ja hastagien käytölle havaintojenne perusteella.
- Miettikää, millaisen viestin kirjoitatte yhdessä vanhemmillenne. Kerrokaa viestissä harjoituksesta, ikärajoista ja pyytäkää vanhempia seuramaan tiliä ja kommentoimaan kuvia sekä kuvatekstejä kokeilun ajan yhdessä lapsensa kanssa. Lapsi voi auttaa vanhempansa luomaan tilin harjoituksen ajaksi. Kirjoittakaa viesti.
- Tulosta viesti kaikille ja pyydä oppilaita palauttamaan paperi vanhemman allekirjoituksella varustettuna.
- Jaa kullekin ryhmälle päivä, jolloin he ottavat kuvia tai videoita koulu-päivästä. Kerratkaa säännöt, joilla kuvia otetaan. Muistuttakaa mieliin hyvät pelisäännöt somessa olemiseen: Millaiset kuvat sopivia, milloin kuvia saa ottaa, kenestä kuvia otetaan ja millaisista tilanteista? Kiusaamista, ulkopuolelle jättämistä, asiatonta kommentointia ei sallita.

- Anna kullekin ryhmälle viikonpäivä ja oppitunti tai välitunti tms. josta he raportoivat kuvin ja lyhyin tekstein. Tekstit ja kuvat toimitetaan sovitulla tavalla opettajalle, joka postaa ne yhteiselle tilille.
- Kun jokainen ryhmä on tehnyt postauksensa, purkaka a fiiliksiänne tehtävästä projektista. Miettikää, mitä opitte, koitte ja tunsitte? Oliko projekti mukava, hyödyllinen, työläs vai tarpeeton? Perustelkaa ajatuk-sianne. Kysykää asioita myös vanhemmilta. Kerro omia tuntemuksiasi harjoituksesta oppilaillesi.
- Poistakaa tili yhdessä käytöstä. Oppilaiden on hyvä oppia tämäkin taito.

TUOKIO XIII: SUKUPUOLINORMIT JA VÄKIVALTA (60 min.)

Kiusaaminen on valitettavan tavallinen ilmiö jo alakouluikäisilläkin. Oppilaita jätetään kaiken ulkopuolelle, ulkonäköä ja persoonallisuutta kommentoidaan sanoin, elein tai ilmein ikävästi tai lapsiin kohdistuu väkivaltaa. Joskus aikuiset sivuuttavat nämä kokemukset sanomalla, että pojat ovat poikia, rakkaudesta se hevonenkin potkii jne. Tämä kaikki vaikeuttaa omien rajojen asettamista tulevaisuudessa. On vaikeaa tietää, missä rajat kulkevat, jos itseä saa kiusata tai kiusaajan toiminnalle ikään kuin annetaan oikeutus. Jos aikuinen antaa kiusaamisen tapahtua jollakin normatiivisella verukkeella, saattaa oppilaalle syntyä ajatus, ettei hän ole riittävän arvokas suojeltavaksi tai epämukava kohtelu kuuluu asiaan. Kiusaaminen on haitallista sekä kiusaajalle, kiusatulle että sivustaseuraajille. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kiusaamiskokemuksilla kouluikäisenä on yhteys vakaviin mielenterveysongelmiin myöhemmällä iälläkin. Erityisen haavoittavaa kiusaaminen on, kun se kohdistuu sukupuoleen tai seksuaalisuuteen liittyviin asioihin. Kaikki kiusaaminen loukkaa minuutta ja hajottaa käsitystä omasta hyväksi koetusta ihmisyydestä sekä oikeudesta olla omanlainen.

Tärkeänä osana kiusaamattomuutta on empatiataitojen vahvistaminen ja sen esille tuominen, miltä kiusaaminen tuntuu. On tehtävä selväksi, missä koskemattomuuden, fyysisen ja psyykkisen, rajat kulkevat ja miten toisen oikeutta kunnioittavaan kohteluun voidaan vaalia.

Sukupuoleen ja seksuaalisuuteen tarttuva epäasiallinen käytös saa voimansa usein sukupuolistereotypioista ja normatiivisista käsityksistä, joita meillä sukupuoleen liittyen on. Kyseenalaistamalla sukupuolen ja esimerkiksi sukupuolesta seuraavan käyttäytymisnormiston luodaan pohjaa laajemmalle käsitykselle sukupuolesta mutta tarjotaan myös tilaa olla ja toteuttaa itseään sellaisena kuin haluaa olla. Normien haastaminen ja avaaminen on kaikkien etu.

Varsin usein esimerkiksi tyttöjen vähäiseen pukeutumiseen liitetään negatiivisia sanontoja, ja jopa pukeutumistapa voidaan nähdä tekijänä, joka aiheuttaa seksuaalista väkivaltaa. Toisaalta stereotyyppisten mukaan miesten ajatellaan olevan potentiaalisesti seksuaalisen väkivallan tekijöitä, vaikka seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan tekijä voi olla sukupuoleltaan mitä tahansa. Nämä ajatusmallit ovat omiaan määrittelemään sukupuoleen perustuvaa käyttäytymistä, ja ne vaikuttavat arkisessa elämässämme monin tavoin, vaikka emme tule sitä kenties edes ajatelleeksi.

TAVOITTEET

Nostaa esille arkipäiväisiä tilanteita, joissa sukupuoleen tai seksuaalisuuteen liittyvän koskemattomuuden rajojen ylityksiä tapahtuu ja herättää ajatuksia siitä, miltä tilanteet tuntuvat kiusatun, kiusaajan ja muiden näkökulmasta. Samalla pohditaan myös, miksi tilanteet syntyvät ja mikä tarve niitä ohjaa. Tavoitteena on vahvistaa jokaisen itsemääräämisoikeutta ja antaa välineitä kiusaamiseen puuttumiseen.

Erilaisia rooleja - draamaharjoitus

(Liite, tehtävä: Erilaisia rooleja - draamaharjoitus)

Harjoituksen kesto: 25 minuuttia

Tarvikkeet:

Roolilaput tulostettuna etukäteen

Tilaa rooliharjoituksen tekemiseen

HUOM!

On tärkeää, ettei harjoituksen aikana ketään kiusata. On myös tärkeää muistuttaa oppilaita siitä, että kyseessä ovat roolit, jotka eivät jatku esityksen jälkeen, vaan jokainen on sen jälkeen oma itsensä. Näin myös harjoituksen jälkeiset, mahdolliset kiusaamistilanteet, otetaan haltuun ja niille on nollatoleranssi.

Ohjeistus:

- Pyydä oppilaista neljä vapaaehtoista esittämään rooleja hankaliin tilanteisiin. Kerro, että tulette näyttämään kaksi erilaista tilannetta, joissa ensimmäisessä on 3 näyttelijää ja jälkimmäisessä 4. Näyttelijät voivat myös istua paikoillaan ja käydä esityksen vuoropuheluna läpi, mikäli he eivät halua näyttellä pieniä tuokioita luokan edessä. Anna sitten kullekin roolihahmolle tukihenkilöitä. Jaa loput oppilaat neljään ryhmään ja aseta heidät roolihahmojen avuksi näyttelmän jälkeiseen pohdintaan.

TILANTEET

Tilanne 1:

Kaksi poikaa istuu välitunnilla ja kommentoi ohikulkevia ihmisiä.

Mika: Heittää erilaisia kommentteja jokaisesta ohikulkevasta ihmisestä.

Kari: Ei pidä Mikan kommenteista mutta ei kehtaa käskää Mikaa lopettamaan.

Ella: Kävelee poikien ohitse toivoen, etteivät he huutelisi hänelle.

Vuoropuhelu 1:

Mika: Kato, mikä pimu!

Kari: Joo...

Mika: Hyvät tissit!

Ella: No hohhoijaa...(katsoo poikia harmistuneena)

Kari: No mikäs on? Menkat vai?

Mika: Helena Hilloviikko, hymyile nyt ees vähän.

- Pyydä sitten näyttelijöitä keskustelemaan ryhmissä oman roolihahmonsa kysymyksiin vastaten.

Ellalle: Miltä kommentit tuntuivat? Miksi tyydyit toteamaan vain no hohhoijaa?

Karille: Miksi Mikan kommentit sinusta tuntuivat kurjilta? Miksi et sanonut mitään, vaikka et pitänyt niistä?

Mikalle: Miksi kommentoit kuten kommentoit? Miltäköhän Ellasta tuntui? Ajatteletko, että teit jotain väärin?

Loppuryhmä: Miten tilanteen voisi korjata siitä, mihin tilanne jäi? Jos tilanne olisi totta, mitä tapahtuisi kullekin roolihahmolle seuraavaksi?

- Keskustelkaa yhdessä ja käykää läpi neljän ryhmän vastaukset. Voitte myös näyttellä tilanteen, jossa jo näytelty tilanne korjataan sellaiseksi, että kukaan ei joudu kohtaamaan kiusaamista.

Tilanne 2:

Tytöt istuvat välitunnilla koulun käytävän penkeillä. Henri kulkee heidän ohitse matkalla pukuhuoneeseen.

Samira: Seurustelee koulun parhaan urheilijan kanssa. Samira on hyvin suosittu.

Milla: Samiran paras kaveri. On aina kaikkialla siellä, missä Samirakin on.

Tiina: Millan ja Samiran kaveri, joka ei aina ole kovin iloinen ystäviensä puuhista tai sanoista muita kohtaan.

Henri: Välttelee Samiraa, koska tämä nälvii häntä kaiken aikaa.

Vuoropuhelu 2

Samira: Kai me mennään katsomaan koulujen välistä korispeliä tänään?

Milla: Joo, ilman muuta. Katsotaanko me peliä vai jotain tiettyä tyyppiä kentällä?

Samira: Sekä että. Koripalloilijat on tosi mahtavia ja taitavia ja niillä on upeat lihakset (puhuu todella kovaa Henrin kävellessä ohi). Toisin on niiden hongankolistajien laita, jotka kaatuu pienimmästäkin tuulen puhalluksesta. Niin onnettomia reppanoita.

Tiina: Samira, älä viitti.

Samira: Jotkut vaan nyt on niin naismaisia.

Milla: Tarkoitatko niin kuin homomaisia?

Tiina: On hiljaa ja katsoo Henriä säälien.

Henry: Kävelee nopeasti tyttöjen ohi sanomatta sanaakaan.

- Pyydä näyttelijöitä keskustelemaan ryhmissä oman roolihahmonsa kysymyksiin vastaten:

Samiralle: Miksi sanoit kommenttisi Henrin kuullen? Miltä luulet hänestä tuntuneen? Miltä Tiinasta tuntui? Miksi jatkoit, vaikka Tiina yritti saada sinua hiljentymään?

Millalle: Toimiko Samira sinusta oikein? Onko vaikeaa sanoa parhaalle kaverille vastaan? Jos on, niin miksi?

Tiinalle: Miltä ystäviesi kommentit tuntuivat? Mikä esti sinua asettumasta Henrin puolelle, vaikka et pitänyt kommenteista?

Henrylle: Miltä kommentit tuntuivat? Miksi kävelit ohitse sanomatta sanaakaan?

- Keskustelkaa yhdessä ja käykää läpi neljän ryhmän vastaukset. Voitte myös näyttellä tilanteen, jossa jo näytelty tilanne korjataan sellaiseksi, että kukaan ei joudu kohtaamaan kiusaamista.

- Miettikää lopuksi, millaisia tunteita pienoisesitykset herättivät. Voisivatko tilanteet tapahtua oikeasti?

Kertausta rajoista

Harjoituksen kesto: 10 minuuttia

Tarvikkeet:

1. ja 2. vuosikurssien kokonaisuudessa on tuokio turvataidoista. Sieltä löydät lisätietoa aiheesta.

HUOM!

Muista korostaa, ettei seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan kohteeksi joutuminen ole koskaan lapsen syy, vaan syyllinen on aina väkivallan tekijä. Kannusta kertomaan, jos kohtaa jotakin pelottavaa, vaikka lapsi olisi esimerkiksi rikkonut vanhempien luomia sääntöjä. Asioiden kanssa ei pidä jäädä yksin. Vanhemmat tai muut aikuiset haluavat auttaa ja suojella eivät olla kiukkuisia. On tärkeää, etteivät asiat pääsisi toistumaan.

Ohjeistus:

- Kerratkaa uimapukusääntö.
- Pohtikaa vastauksia kysymyksiin:
 - Mihin alueisiin kehossa toista ei saa koskettaa ilman lupaa?
 - Ovatko säännöt samat ystävälle, vanhemmille, opettajalle ja seukauskrille?
- Muistuta, että myös seksuaalisesti vihjailevat sanat ja katseet ovat väärin.
- Muistuta, että toisesta valokuvien julkaiseminen ilman lupaa on sopimatonta, eikä kenenkään esimerkiksi alastonkuvia tai kuvia, joissa kehoa esitellään seksuaalisesti, saa julkaista ilman lupaa. Ketään lasta ei myöskään saa houkutella lähettämään itsestä alastonkuvia tai kuvaamaan itseä livekameralla.
- Muistuta, ettei ketään saa koskea mihinkään kehon osaan ilman lupaa.

- Kerratkaa toimintaohjeet 1-2-3.
- Pohtikaa, mitä pitää tehdä, jos joku tuijottaa, ehdottelee tai yrittää kosketella lasta uimapuvun alaisiin osiin tai muihin kehon kohtiin tavalla, joka ei tunnu hyvältä.
- Kenen kanssa oppilas puhuisi, jos kohtaisi tällaista?
- Miten voi pyytää kivalla tavalla luvan kosketukseen? (Esimerkiksi: Voidaanko halata? Saanko halata sinua?)

Musiikkivideo

(Liite, tehtävä: Musiikkivideo)

Harjoituksen kesto: 20 minuuttia.

Tarvikkeet:

Internet-yhteys

Videotykki tai vastaava

Kaksi erilaista musiikkivideota, joissa on naisia ja miehiä. Anna oppilaiden mieluusti valita videot. Voit myös käyttää mainittuja videoita:

<https://youtube.com/watch?v=kJQP7kiw5Fk>

<https://www.youtube.com/watch?v=VCLxJd1d84s>

Ohjeistus:

- Jaa oppilaat pieniin ryhmiin.
- Katsokaa kukin musiikkivideo yksi kerrallaan. Pyydä oppilaita miettimään ryhmissä kunkin videon jälkeen seuraavia asioita:
 - Millaisia miehiä ja naisia, tyttöjä tai poikia, videolla näkyy?
 - Miten videoiden miehet ja naiset ovat pukeutuneet? Onko pukeutumisessa tyylieroja?
 - Kummallako oli, naisilla vai miehillä, paljastavimmat vaatteet?

- Liikkuivatko kummatkin sekä naiset että miehet videolla seksikkäästi näyttääkseen hyvältä vaiko vain jompikumpi sukupuoli?
- Olivatko videoiden naiset aktiivisia toimijoita vaiko passiivisia? Entä miehet?
- Muistuttivatko videoiden naiset ja miehet sinun arkipäivässäsi olevia naisia ja miehiä? Mikä oli erilaista? Miksi?
- Minkäköhän vuoksi naiset ja miehet esitetään usein ainakin tietyn tyyllisissä musiikkivideoissa hyvin erilaisissa rooleissa?
- Muistuta oppilaita, että erilaisuus on rikkaus. Ei ole tarpeen näyttää mainoskuvastojen naisilta tai miehiltä, vaan jokainen on hyvä juuri sellaisena kuin on. Kauneusihanteita ei tarvitse täyttää tai noudattaa eikä ole yhtä oikeaa tapaa olla nainen, mies tai muunsukupuolinen. Toisaalta on myös ok näyttää kauneusihanteiden kaltaiselta, jos se itseltä tuntuu hyvältä ja omalta tavalta olla olemassa.

SEKSUAALIKASVATTAJAN MUISTILISTA

Useista lapsista aihe on kiinnostava, aihetta on siis kiva opettaa.

Aihe on intiimi, mutta sitä pidetään tärkeänä. Keskusteleva ja oppilaita kunnioittava ote palkitaan: usein ryhmä tiivistyy ja alkaa toimia yhdessä entistä paremmin.

Päätä etukäteen mitä sanoja aioit käyttää - ota käyttöön sanat, jotka sopivat suuhusi ja ovat ymmärrettäviä. Pimppi voi olla hyvä sana, mutta esimerkiksi kirkkovene ei, kun käsitellään sukuelimiä.

Mitä enemmän seksuaalikasvatusta harjoittelee, sen paremmin se alkaa sujua. Juttele ideoistasi ja suunnitelmistasi esimerkiksi ystävän, kollegan tai partnerisi kanssa, jotta saat palautetta ja pääset vauhtiin.

Jos sinua jännittää, punastuttaa tai koet olosi epävarmaksi tms. kerro se oppilaillesi ääneen. Sano esimerkiksi, että aihe on tärkeä, mutta et ole kovin paljon käsitellyt asioita yhdessä oppilaiden kanssa vielä.

”Toivottavasti autatte minua, että saamme tunnin onnistumaan ja opittua tärkeitä asioita.”

Jos sinusta harjoittelusta huolimatta ja useista yrityksistä huolimatta tuntuu siltä, että et pysty käsittelemään seksuaalisuutta oppilaiden kanssa, kannattaa miettiä, voisitko pyytää apua kollegalta. Näin sinä saisit mahdollisuuden miettiä, mikä asiassa tuottaa vaikeuksia ja miksi sekä käsitellä asiaa ennen uudelleen yrittämistä.

Jos sinulta kysytään kysymys, johon et osaa vastata, ei hätää! Lupaa selvittää vastaus esimerkiksi seuraavaksi päiväksi.

Olet malli oppilaillesi siitä, miten seksuaalisuudesta puhutaan ja millaisia arvoja ja asenteita aiheeseen liittyy. Ole hyvä ja myönteinen malli.

Selvittääksesi, millä tasolla sinun asioistasi pitäisi puhua oppilaillesi tai selvittääksesi, mitä he tietävät jo, kysy heiltä. Kyselemällä asioista saatat myös huomata, millaista tietämystä oppilailla jo on.

TUOKIO I: MUUTTUVA KEHO, OSA 1

Piparkakkuhahmo

KYSYMYKSET

Mene seisomaan siihen kohtaan...

- Missä alkaa ilmestyä karvoitusta murrosiän myötä?
- Mikä mielestäsi on kehon haisevin kohta?
- Mikä on kehon kaunein kohta?
- Mikä mielestäsi kasvaa / kehittyy murrosiän aikana eniten?
- Mikä on tärkein kohta kehossa?
- Missä tuntuu ilo? (Pyydä kuvailemaan, miltä tunne tuntuu. Liittyykö tunteeseen sanontoja?)
- Missä tuntuu suru? (Pyydä kuvailemaan, miltä tunne tuntuu. Liittyykö tunteeseen sanontoja?)
- Missä tuntuu kiukku? (Pyydä kuvailemaan, miltä tunne tuntuu. Liittyykö tunteeseen sanontoja?)

TUOKIO I: MUUTTUVA KEHO, OSA 1

Ota kantaa

VÄITTÄMIÄ

- Kehossa tapahtuvat murrosikään liittyvät muutokset eivät tunnu aina kivoilta.
- On tärkeää kertoa heti vanhemmilleen, kun kuukautiset alkavat tai saa yllättävän siemensyöksyn.
- On noloa, jos joku huomaisi, että itsellä on kuukautiset tai yllättävä erektio.
- On kiva kasvaa ja kehittyä.
- Olen tyytyväinen omaan kehooni.
- Pidän itseäni hyvänä tyyppinä.
- Jokaisella pitäisi olla aikuinen, kenen kanssa voisi puhua luottamuksellisesti kaikista asioista, jotka mielessä pyörivät.

TUOKIO I: MUUTTUVA KEHO, OSA 1

KOTITEHTÄVÄ: KASVAMINEN

Mikä kaikki kasvaa kehossa murrosiän hormonien vaikutuksesta videon mukaan?

Montako luuta ihmisellä videon mukaan on?

Miten luut kasvavat?

Miksi tytöille tulee kehoon rasvaa?

Mitä poikien lihaksille tapahtuu murrosiän muutosten yhteydessä?

Mitä seuraa kurkunpään kasvusta?

Palauta vastauksesi opettajalle seuraavalle tunnille.

TUOKIO III: PIMPISTÄ JA PIPPELISTÄ

Sanaselityksiä

Valkovuoto

Seinämien limakalvot paksuuntuvat ja valmistautuvat vastaanottamaan hedelmöittyneen munasolun. Mikäli näin ei käy, limakalvo poistuu kuukautisveren muodossa, ja lopulta valmistautuminen alkaa uudestaan.

Terska

Kypsynyt munasolu irtoaa munasarjasta.

Siemensyöksy

Pieni määrä vaaleaa nestettä tulee ulos peniksestä. Nesteessä on mukana yleensä paljon siittiöitä.

Ovulaatio

Pippelin tuntoherkin osa

Kohtu

Kutsutaan joskus myös luolaksi, toosaksi, riemurasiaksi ja pimpsaksi.

Pimppi

Kutsutaan joskus myös tulppaaniksi, käärmeeksi, piliksi tai kulliksi.

Pippeli

Pimpin tuntoherkin osa.

Klitoris

Sijaitsevat kivespussissa. Tuottavat hormoneita ja siittiöitä.

Kivekset

Pitää emättimen kosteana sekä puhtaana, ja tämän happamuus estää tulehduksia. Määrä ja koostumus vaihtelee kuukautiskierron ja ihmisen mukaan. Usein vaaleaa ja tulee emättimestä ulos. Lähes hajuton, pieni ominaisuus. Kuukautisia ennen tai jälkeen saattaa olla hieman rusehtavaa.

TUOKIO V: KUUKAUTISKIERTO JA SIEMENSYÖKSY

Etsi itse

- Kuinka paljon vuotoa tulee, kun naisella on kuukautiset?
- Kuinka usein kuukautissuoja tulee vaihtaa?
- Milloin voi alkaa käyttää tamponia?
- Miten toimia, jos on kuukautiskipua?
- Miksi alapääpesu on erityisen tärkeä asia kuukautisten aikana?
- Kuinka usein alapesu tulisi tehdä – oli sitten tyttö tai poika?
- Kuinka paljon siemennestettä tulee ulos siemensyöksyn aikana?
- Milloin mies voi saada siemensyöksyn?
- Mitä tarkoittaa yöllinen siemensyöksy?
- Minkä ikäisenä siemensyöksyt alkavat?

TUOKIO V: KUUKAUTISKIERTO JA SIEMENSYÖKSY

Neljä kulmaa

KYSYMYKSET

Poika, joka on kirjoittamassa taululle tehtävän vastausta, saa yllättävän erektion. Mitä hänen pitäisi tehdä?

- A) Asettaa koululaukku, kirja tai papereita eteensä siten, ettei erektiota näe kukaan.
- B) Esittää pyörtyvänsä, jotta huomio kiinnittyy muualle kuin erektioon.
- C) Jatkaa taululle kirjoittamista välittämättä erektiosta, koska se on osa kehon normaalia toimintaa, mille ei voi mitään.
- D) Oma ehdotus ratkaisuksi.

Tytön kuukautiset alkavat koulussa, eikä hänellä ole mukanaan kuukautissuojaa, kuten sidettä tai tamponia. Mitä hänen pitäisi tehdä?

- A) Teeskennellä, että hänellä on päänsärkyä ja lähteä kotiin.
- B) Käydä terveydenhoitajalla tai pyytää joltakulta opettajalta kuukautissuojaa.
- C) Kysyä ystäviltään, josko saisi heiltä lainaksi kuukautissuojan.
- D) Oma ehdotus ratkaisuksi.

Luokalla on henkilö, jonka kehossa on alkanut tapahtua näkyviä murrosikään liittyviä muutoksia. Hänelle on kasvanut häpykarvoitusta sekä kainalokarvoja ja siksi hänestä on vaikeaa käydä suihkussa liikuntatunnin jälkeen. Miten muut voisivat auttaa luokkakaveriaan, jotta tilanne helpottuisi?

- A) Pitää pyyhettä hänen edessään suojana, kun hän käy suihkussa.
- B) Käydä itse nopeasti suihkussa, jotta hän saa käydä suihkussa myöhemmin ilman muita.
- C) Jutella yleisellä tasolla siitä, että osa kehittyy nopeammin ja osa hitaammin kuin toiset ja se voi tuntua hankalalta, mutta kaikkien kehossa tapahtuvat muutokset omalla ajallaan. Muuttuneeseen kehoon tottuu, ja se alkaa tuntua omalta.
- D) Oma ehdotus ratkaisuksi.

TUOKIO VI: MINÄ

Tunteita kuvina

- Valitse kuva, joka kertoo olostasi juuri nyt.
- Valitse kuva, joka on iloinen.
- Valitse kuva, jossa haluaisit olla mukana.
- Kerro, mitä kuvan ottamisen jälkeen tapahtuu.
- Kuvittele olevasi kuvan ottaja.
- Valitse kuva, joka on jostain syystä pelottava.
- Valitse kuva, joka on turvallinen.
- Valitse kuva, joka kertoo rakastumisesta.
- Valitse kuva, joka kertoo sydänsuruista.
- Valitse kuva, joka kertoo yksinäisyydestä.

TUOKIO VII: EPÄVARMUUS

Miltä näyttää epävarmuus?

Anna epävarmuudelle jokin muoto. Millainen se voisi olla? Piirrä muoto.

- Minkä värinen epävarmuus on ja millainen pinta sillä on? Taiteile väri ja tietynlainen pinta muotoon.
- Miten epävarmuus liikkuu? Kuvaa liikettä piirtämällä. Tee myös jalat, pyörät tai muut sellaiset, jolla epävarmuus pääsee liikkumaan.
- Millaisessa ympäristössä epävarmuus on? Piirrä muodolle taustakuva.
- Kun työt tulevat valmiiksi, jutelkaa siitä, miltä työtä tuntui tehdä.
- Miten toisten työt kuvaavat epävarmuutta? Millaisia asioita tulee mieleen?
- Miettikää lopuksi, mitä omalle teokselle pitäisi tehdä. Pitäisikö se säästää, repiä, laittaa esille, polttaa, piirtää päälle toinen kuva, täydentää kuvaa niin, ettei pelko tai epävarmuus olisi enää kuvassa vai jotain muuta? Miksi?

TUOKIO VIII: ROHKEUS, MINUUS

Minä itse

KYSYMYKSIÄ

Mitkä kolme asiaa ovat sinussa parasta? Ominaisuus voi liittyä ulkoiseen ominaisuuteesi tai persoonallisuuden piirteisiisi.

Mistä olet ylpeä? Voit kirjoittaa asian, jonka joku on sanonut tai jonka olet tehnyt. Vai onko se jokin persoonallisuuden piirteesi?

Mikä on vaikein tai haastavin asia, jonka olet tehnyt ja mistä olet selvinnyt?

Mikä on parasta kehossasi? Mikä on kaunein kohta sinussa?

Kuvaile itseäsi kolmella positiivisella sanalla.

TUOKIO IX: KAHDESTAAN

Arviointiharjoitus

VÄITTEET

On mahdollista, että rakastuu 5-vuotiaana.

Ihminen voi rakastaa montaa samaan aikaan.

On hyvällä tavalla rohkea, jos uskaltaa kertoa ihastuksensa kohteelle ihastuksestaan.

Toisesta tykkääminen ja rakastaminen ovat sama asia.

Ennen kuin alkaa seukata, olla yhdessä tai olla jonkun kaa, kannattaa odottaa, että on vanhempi kuin on nyt.

Tyttöjen ja poikien välillä ei ole eroja, kun puhutaan rakastumisesta ja ihastumisesta.

TUOKIO IX: KAHDESTAAN

Ollaan kimpassa

KYSYMYKSIÄ

Mistä tietää, että on kimpassa jonkun kanssa?

Miten voi aloittaa olemaan kimpassa jonkun kanssa?

Miten toimia, jos joku ehdottaa kimpassa oloa, mutta toinen ei halua?

Miten asian voisi sanoa kivalla ja kunnioittavalla tavalla? Miksi tällainen toiminta on tärkeää?

Mitä pitäisi tehdä ja miten toimia, jos se kenelle seukkaamista ehdottaa, kieltäytyy?

TUOKIO IX: KAHDESTAAN, Parisuhde, Sanalista

Urheus	Mukavuus
Joustavuus	Omistaminen
Painostus	Epävarmuus
Vihaisuus	Usko
Kateus	Suostumus
Tukeminen	Kohteliaisuus
Rohkaisu	Toisen huomioiminen
Puhuminen	Kärsivällisyys
Aggressiivisuus	Yhteenkuuluvuus
Väkivalta	Ystävyys
Turvallisuus	Kosketus
Pysyvä	Lyöminen
Hellyys	Vastavuoroisuus
Läheisyys	Kaipuu
Riitely ja sopiminen	Halaus
Huomaavaisuus	Rehellisyys
Huumori	Seksi
Nauru	Arvostus
Hyväksyntä	Mustasukkaisuus
Toivo	Kiukku
Ilo	Huolehtivaisuus
Kunnioitus	Pelko

Erilaisia rooleja - draamaharjoitus

TILANTEET

Tilanne 1:

Kaksi poikaa istuu välitunnilla ja kommentoi ohikulkevia ihmisiä.

Mika: Heittää erilaisia kommentteja jokaisesta ohikulkevasta ihmisestä.

Kari: Ei pidä Mikan kommenteista mutta ei kehtaa käskeä Mikaa lopettamaan.

Ella: Kävelee poikien ohitse toivoen, etteivät he huutelisi hänelle.

Vuoropuhelu 1:

Mika: Kato, mikä pimu!

Kari: Joo...

Mika: Hyvät tissit!

Ella: No hohhoijaa...(katsoo poikia harmistuneena) Kari: No mikäs on? Menkat vai?

Mika: Helena Hilloviikko, hymyile nyt ees vähän.

KYSYMYKSIÄ

Ellalle: Miltä kommentit tuntuivat? Miksi tyydyit toteamaan vain no hohhoijaa?

Karille: Miksi Mikan kommentit sinusta tuntuivat kurjilta? Miksi et sanonut mitään, vaikka et pitänyt niistä?

Mikalle: Miksi kommentoit kuten kommentoit? Miltäköhän Ellasta tuntui? Ajatteletko, että teit jotain väärin?

Loppuryhmä: Miten tilanteen voisi korjata siitä, mihin tilanne jäi? Jos tilanne olisi totta, mitä tapahtuisi kullekin roolihahmolle seuraavaksi?

Tilanne 2:

Tytöt istuvat välitunnilla koulun käytävän penkeillä. Henri kulkee heidän ohitse matkalla pukuhuoneeseen.

Samira: Seurustelee koulun parhaan urheilijan kanssa. Samira on hyvin suosittu.

Milla: Samiran paras kaveri. On aina kaikkialla siellä, missä Samirakin on.

Tiina: Millan ja Samiran kaveri, joka ei aina ole kovin iloinen ystäviensä puuhista tai sanoista muita kohtaan.

Henri: Välttelee Samiraa, koska tämä nälvii häntä kaiken aikaa.

Vuoropuhelu 2:

Samira: Kai me mennään katsomaan koulujen välistä korispeliä tänään?

Milla: Joo, ilman muuta. Katsotaanko me peliä vai jotain tiettyä tyyppiä kentällä?

Samira: Sekä että. Koripalloilijat on tosi mahtavia ja taitavia ja niillä on upeet lihakset (puhuu todella kovaa Henrin kävellessä ohi). Toisin on niiden hongankolistajien laita, jotka kaatuu pienimmästäkin tuulen puhalluksesta. Niin onnettomia reppanoita.

Tiina: Samira, älä viitti.

Samira: Jotkut vaan nyt on niin naismaisia.

Milla: Tarkoitatko niin kuin homomaisia?

Tiina: On hiljaa ja katsoo Henriä säälien.

Henry: Kävelee nopeasti tyttöjen ohi sanomatta sanaakaan.

KYSYMYKSET

Samiralle: Miksi sanoit kommenttisi Henrin kuullen? Miltä luulet hänestä tuntuneen? Miltä Tiinasta tuntui? Miksi jatkoit, vaikka Tiina yritti saada sinua hiljentymään?

Millalle: Toimiko Samira sinusta oikein? Onko vaikeaa sanoa parhaalle kaverille vastaan? Jos on, niin miksi?

Tiinalle: Miltä ystäviesi kommentit tuntuivat? Mikä esti sinua asettumasta Henrin puolelle, vaikka et pitänyt kommenteista?

Henrylle: Miltä kommentit tuntuivat? Miksi kävelit ohitse sanomatta sanaakaan?

TUOKIO XIII: SUKUPUOLINORMIT JA VÄKIVALTA

Musiikkivideo

- Millaisia miehiä ja naisia, tyttöjä tai poikia, videolla näkyy?
- Miten videoiden miehet ja naiset ovat pukeutuneet? Onko pukeutumisessa tyylieroja?
- Kummallako oli, naisilla vai miehillä, paljastavammat vaatteet?
- Liikkuivatko kummatkin sekä naiset että miehet videolla seksikkäästi näyttääkseen hyvältä vaiko vain jompikumpi sukupuoli?
- Olivatko videoiden naiset aktiivisia toimijoita vaiko passiivisia? Entä miehet?
- Muistuttivatko videoiden naiset ja miehet sinun arkipäivässäsi olevia naisia ja miehiä? Mikä oli erilaista? Miksi?
- Minkäköhän vuoksi naiset ja miehet esitetään usein musiikkivideoissa hyvin erilaisissa rooleissa?