



Lærerark / SSF

Lige til grænsen!

5.-6. klassesettrin

Læringsmål for opgaven

Eleverne lærer, hvad en fysisk og psykisk grænse er, og at alle har forskellige personlige grænser. De lærer at tage stilling til, hvor deres egen grænse går, at signalere det til andre, og at blive opmærksom på, hvor andres grænser går.

Kort om opgaven

Opgaven indeholder to korte øvelser, der begge handler om grænser. Første øvelse er en fysisk grænseøvelse, hvor eleverne arbejder med afstand og at sige stop. I den anden øvelse skal eleverne tage stilling til, om et givet udsagn er okay eller over deres egen grænse. Begge øvelser kræver gulvplads. Afslutningsvis kan eleverne udfylde elevarket med refleksionsspørgsmål om grænseøvelserne.

Vejledende tid: 1 lektion á 45 minutter.

Materialer

- Elevark til alle
- Et grønt skilt med teksten "Okay" og et rødt skilt med teksten "Ikke okay"

Sådan gør du

Lektion 1

1. Aktivér elevernes forforståelse ved at lade dem brainstorme to og to over ordet "personlige grænser" i et par minutter. Lav fælles opsamling, hvor læreren samtidig inddrager de to begreber "fysisk grænse" og "psykisk grænse" – hvis ikke dette allerede er kommet frem.
2. Øvelse A: Fysisk grænse
 - Lad eleverne stå på to rækker med ansigterne mod hinanden. Sørg for, at alle har en makker at stå overfor. Makkerparrene skal stå med ca. to meters afstand. Den ene række skal stå stille og være klar til at sige stop, når han/hun kan mærke, at den personlige grænse er nået. Den anden række skal gå med små skridt mod deres makker. Når den stående makker siger stop, skal den gående makker respektere dette og stoppe op. Lad rækkerne bytte roller, og prøv igen.
 - Lad eleverne dele deres oplevelse omkring øvelsen med deres makker, og lav en opsamling på øvelsen i plenum.



3. Øvelse B: Psykisk grænse

- Forberedelse: Udvælg to steder i klassen eller på et område, og placér et grønt "Okay" skilt det ene sted, og et rødt "Ikke okay" skilt det andet sted.
- Eleverne skal tage stilling til en række udsagn, og vurdere det i forhold til deres egen grænse. Ved at flytte sig mellem de to skilte med "Okay" og "Ikke okay" signalerer de deres egne grænser til de andre elever. Det er vigtigt at eleverne er klar over, at vi alle har forskellige grænser, og at de ikke skal være enige. Det handler om, at de mærker efter deres egen grænse, og om det føles okay eller ikke okay for den enkelte.
- Forslag til udsagn:
 - Din far vækker dig for sent på en skoledag
 - Du har fået din lillebrors madpakke med i stedet for din egen
 - Dine forældre har bestemt, at du ikke må ryge
 - Din lærer overser, at du sidder med hånden oppe
 - Din klassekammerat glemmer, at I har en aftale i frikvarteret
 - Dine forældre vil have adgang til din mobil og sociale medier
 - Din ven taler grimt om en af jeres fælles venner
 - Din storesøster vil låne penge af dig til cigaretter
 - Din klassekammerat svarer ikke dine sms'er med det samme
 - Din mor banker ikke på, inden hun går ind på dit værelse
 - Nogle af de store elever går væk fra skolen for at ryge, selv om de ikke må ryge i skoletiden.
 - Din venner har en pakke cigaretter, og vil have dig til at ryge en cigaret med dem

4. Refleksion og afrunding

- Lad eleverne reflektere over grænseøvelserne ved at svare på spørgsmålene på elevarket.

Forslag til opfølgning og evaluering

Forslag til tegn på læring

- Eleven kan give udtryk for egen grænse ved at flytte sig fysisk og sige stop
- Eleven kan mærke sin egen grænse og lader sig ikke påvirke af flertallet

Forslag til opfølgning

- Læreren lytter til elevernes for forståelse af "personlige grænser"
- Læreren observerer elevernes udførsel af øvelserne
- Læreren spørger ind til elevernes tanker omkring øvelserne undervejs
- Læreren tjekker elevernes svar på elevarket



Forslag til færdigheds- og vidensmål for SSF efter 6. klassetrin

Fag
SSF

Kompetenceområde
Sundhed og trivsel

Videns- og færdighedsområde
Personlige grænser

Færdighedsmål

Eleven kan respektere egne og andres personlige grænser

Vidensmål

Eleven har viden om mobning og trivsel



Elevark

Lige til grænsen!



Det lærer du

Du lærer hvor din personlige grænse går, og at mærke efter hvad du synes er okay eller ikke okay. Du lærer også at signalerer det til andre, og at blive opmærksom på, hvor andres grænser går.

Kort om opgaven

I skal lave to øvelser, der begge handler om at sætte grænser.
HUSK: Det er vigtigt, at du lytter efter dig selv og mærker efter, hvor din egen grænse går. Alle har forskellige grænser, og det er vigtigt, at I respekterer hinandens grænser.

Sådan gør du

Trin 1 (fælles øvelser i klassen)

Trin 2

Når I har gennemført øvelserne i klassen, skal du svare på spørgsmålene herunder. Brug gerne lidt tid på at tænke og mærke efter, før du skriver dit svar.

1. Hvordan kunne du mærke, at din grænse var overtrådt eller at det ikke var okay?

2. Hvordan kunne du se på de andre, at deres grænse var overtrådt eller at det ikke var okay?



3. Hvorfor er det vigtigt at fortælle andre, at du ikke er okay og at din grænse er blevet overtrådt?

4. Hvorfor kan det være svært at fortælle andre, hvor ens grænse går?

5. Hvilke fordele og ulemper er der ved, at dine forældre eller andre voksne sætter nogle grænser for dig – fx i forhold til rygning?
