

Kraftaverkið ég

Kynfræðsla fyrir nemendur á yngsta
stigi grunnskóla:
Nemendabók

Rut Ingvarsdóttir



Efnisyfirlit

<u>Kynfræðslubókin mín</u>	3
<u>Merki í bókinni</u>	4
<u>Líkaminn minn</u>	5
<u>Ég</u>	8
<u>Kyn</u>	13
<u>Tilfinningar</u>	18
<u>Styrkleikar</u>	21
<u>Sjálfsmynd</u>	24
<u>Vinátta</u>	26
<u>Fjölskyldan</u>	29
<u>Kynfræðslubókin mín</u>	31



Kynfræðslubókin mín

Hvað er kynfræðsla?

Hvað langar mig að læra um í kynfræðslu?

Merki í bókinni

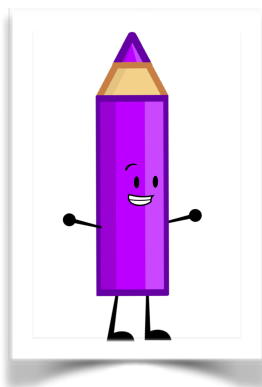
Það eru 4 merki sem
koma oft fyrir í bókinni
Þau eru til að hjálpa þér.



Hendin þýðir að þú átt að vinna
verkefnið með félaganum þínum.



Pegar þú sérð ljósaperuna getur
þú lesið um allskonar fróðleik.



Blyanturinn þýðir að þú
átt að gera verkefnið.

Líkaminn minn

Heilsa



Margir læknar og vísindamenn hafa skoðað hvað krakkar þurfa að sofa lengi og þeir hafa komist að því að til þess að heilinn og líkaminn hvílist þurfa þeir að sofa í 9-11 klukkutíma.



Þegar að við sofum er heilinn okkar að taka til og fara yfir allt sem við gerðum yfir daginn.

Við þurfum að hugsa vel um líkamann okkar til þess að okkur líði vel.

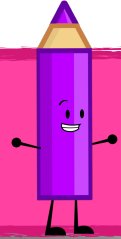
Við þurfum að borða hollan mat, hreyfa okkur og sofa nóg.



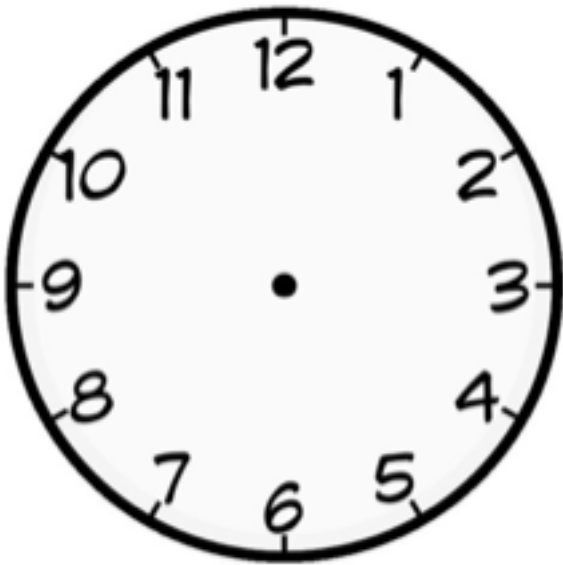
Líkaminn minn

Heilsa

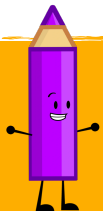
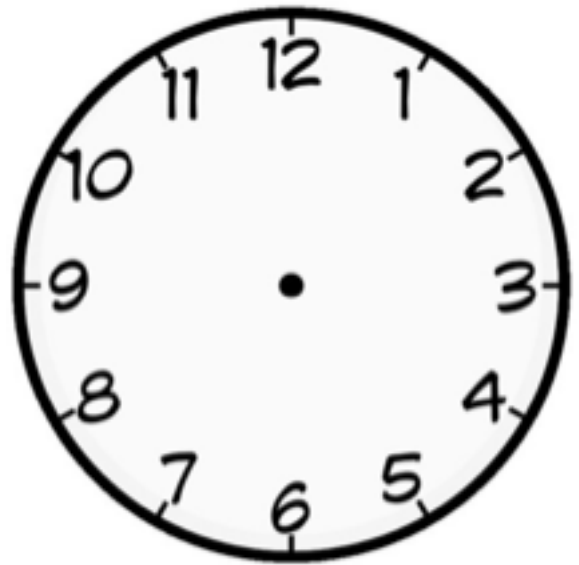
Nú skalt þú merkja inn hvað þú sefur lengi.



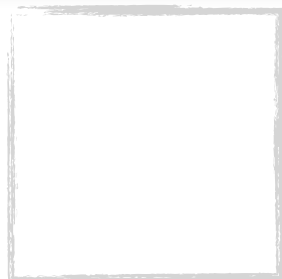
Merktu inn á kl. hvað þú
ferð að sofa



Merktu inn á kl. hvað þú
vaknar



Skrifaðu inn í kassann hvað þú svafst mikið
samtals?

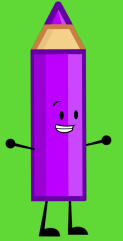


Líkaminn minn

Heilsa

Þú átt að lita eða líma inn myndir af því sem hjálpar þér að halda líkamanum heilbrigðum.

Drekka vatn - hjóla - þvo hendur - borða grænmeti



Matur

Drykkir



Hreynlæti

Hreyfing

Svefn



Ég

Breytingar á líkamanum



Pegar við verðum unglingar þá förum við á kynþroskaskeið. Þá fara stelpur að fá brjóst og röddin hjá strákum getur breyst. Það sem breytist líka er að við stækkum, það fara að vaxa hár á fleiri stöðum á líkamanum, það getur komið lykt af okkur sem kallast svitalykt og þá þurfum við að fara oftar í bað.

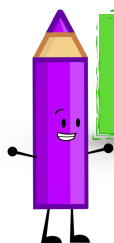


Allir líkamar breytast en mismunandi er hvenær það gerist. Eðlilegt er að kynþroskaskeið byrji þegar þú ert 8 - 16 ára.



Ég

Breytingar á líkamanum



Pú skalt teikna 4 myndir af þér á mismunandi aldri.

Þegar ég var ungbarn

Ég í dag

Þegar ég verð unglingur

Þegar ég verð
fullorðin/n

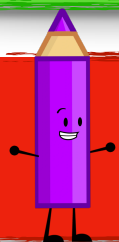
Ég

Breytingar á líkamanum

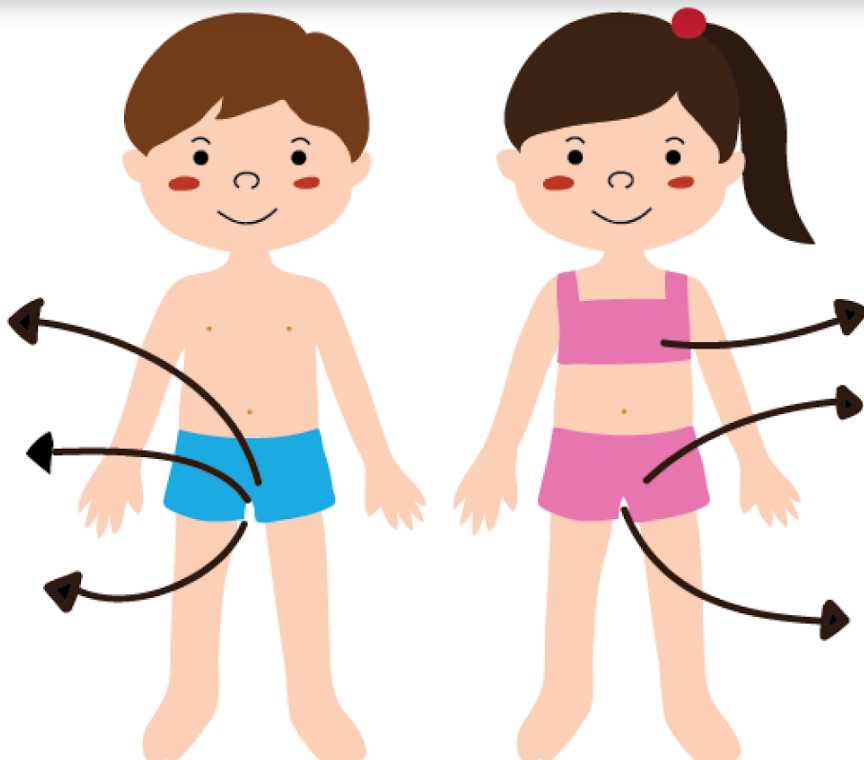


Typpi og pungur eru kynfæri stráka þau breytast líka þegar þeir verða kynþroska. Stákar nota typpið til að pissa með.

Kynfæri stúlkna heitir píka og pissa þær með henni og hún breytist líka þegar þær verða kynþroska. Þegar fullorðnir búa til börn nota þau kynfærin.



Skrifaðu hvaða líkamshluta örvarnar bend á.



Ég

Líkamsímynd



Þegar við fæðumst er líkaminn okkar lítill eftir því sem við verðum eldri þá stækkar

líkaminn. Mikilvægt er að okkur líði vel í líkamanum okkar og hugsum vel um hann því við fáum bara einn líkama alla ævi.

Líkaminn okkar getur gert mjög margt t.d hlaupa, hjóla, syngja, dansa, hoppa og allskonar hluti sem hjálpar okkur á hverjum degi.



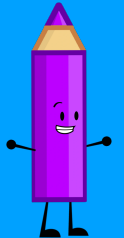
Það er líka ýmislegt sem lætur okkur líða vel eins og þegar við fáum gott knús, nudd, klapp á bakið eða eitthvað annað frá þeim sem við treystum. Þegar eitthvað er gert við líkamann okkar sem okkur þykir ekki gott verðum við að biðja hann eða hana að hætta og segja einhverjum sem við treystum frá því hvað okkur þótti óþægilegt.



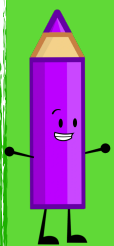
Ég

Líkamsímynd

Hugsaðu um
líkamann
þinn og
teiknaðu mynd af
því sem þú ert
þakklát/ur fyrir að
hann geti gert.



Hugsaðu um
líkamann þinn
og teiknaðu
mynd þar sem
líkamanum þínum
líður vel.



Kyn

Strákar og stelpur



Þegar við fæðumst segir læknirinn hvort við erum stelpa eða strákur með því að skoða hvort við erum með typpi eða píku.



Þegar við verðum eldri þá finnum við fyrir því innra með okkur hvort við séum stelpa eða strákur.

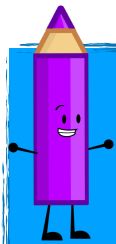


Hefur þú séð nýfætt barn?

Það er ekki alltaf auðvelt að sjá hvort barnið sé strákur eða stelpa þegar þú sérð það í fyrsta sinn ef þú sérð ekki kynfærin.

Kyn

Strákar og stelpur

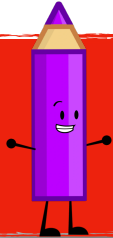


Merktu orðin sem þú tekur eftir til að sjá
hvort að barn er strákur eða stelpa.

leikföng
litir grátur
föt
hegðun hár kynfæri
bross augu nef

Kyn

Strákar og stelpur



Teiknaðu mynd af strák og stelpu.

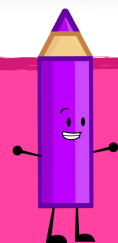
A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for drawing a boy.

Strákur

A large, empty rectangular box with a light gray border, intended for drawing a girl.

Stelpa

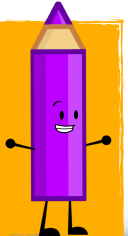
Hver finnst þér vera munurinn á strákum og stelpum.



Kyn

Strákar og stelpur

Merktu við það leikfang sem BÆÐI stelpur og strákar leika með.



Kyn

Strákar og stelpur

Hvað er atvinna?

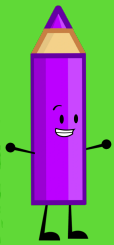
Flestir fullorðnir

vilja vinna við

eitthvað sem þeim

finnst skemmtilegt og

líður vel að gera.



Teiknaðu mynd af

fólki að vinna

mismunandi vinnu.

Hjúkrunarfræðingur

Kennari

Smiður

Tilfinningar

Ólíkar tilfinningar



Við upplifum ólíkar tilfinningar þegar við gerum ólíka hluti.

Þegar við gerum eitthvað skemmtilegt þá upplifum við góðar tilfinningar en þegar við erum að gera eitthvað leiðinlegt eða erfitt upplifum við oft erfiðar tilfinningar.

Tilfinningar eru hluti af lífi okkar þær koma og fara eins og öldur.



Allar tilfinningar geta hjálpað okkur í lífinu.

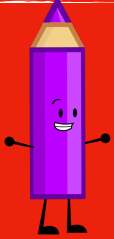
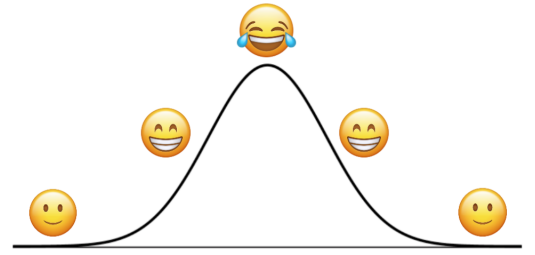


Við getum lært að stjórna og þekkja tilfinningar okkar. Við erum að læra það alla ævi.



Tilfinningar

Ólíkar tilfinningar



Búðu til þína tilfinningaöldu. Það getur verið reiði, gleði, pirringur, hræðsla eða hvaða tilfinning sem þú þekkir.

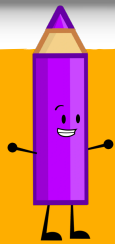


Merktu við

þær

tilfinningar sem

þú þekkir.



söknuður
hræðsla
gleði ást
reiði
pirringur
sorgstolt

Tilfinningar

Ólíkar tilfinningar



Fylltu inn í
krossgátuna.

Ást

Gleði

Sorg

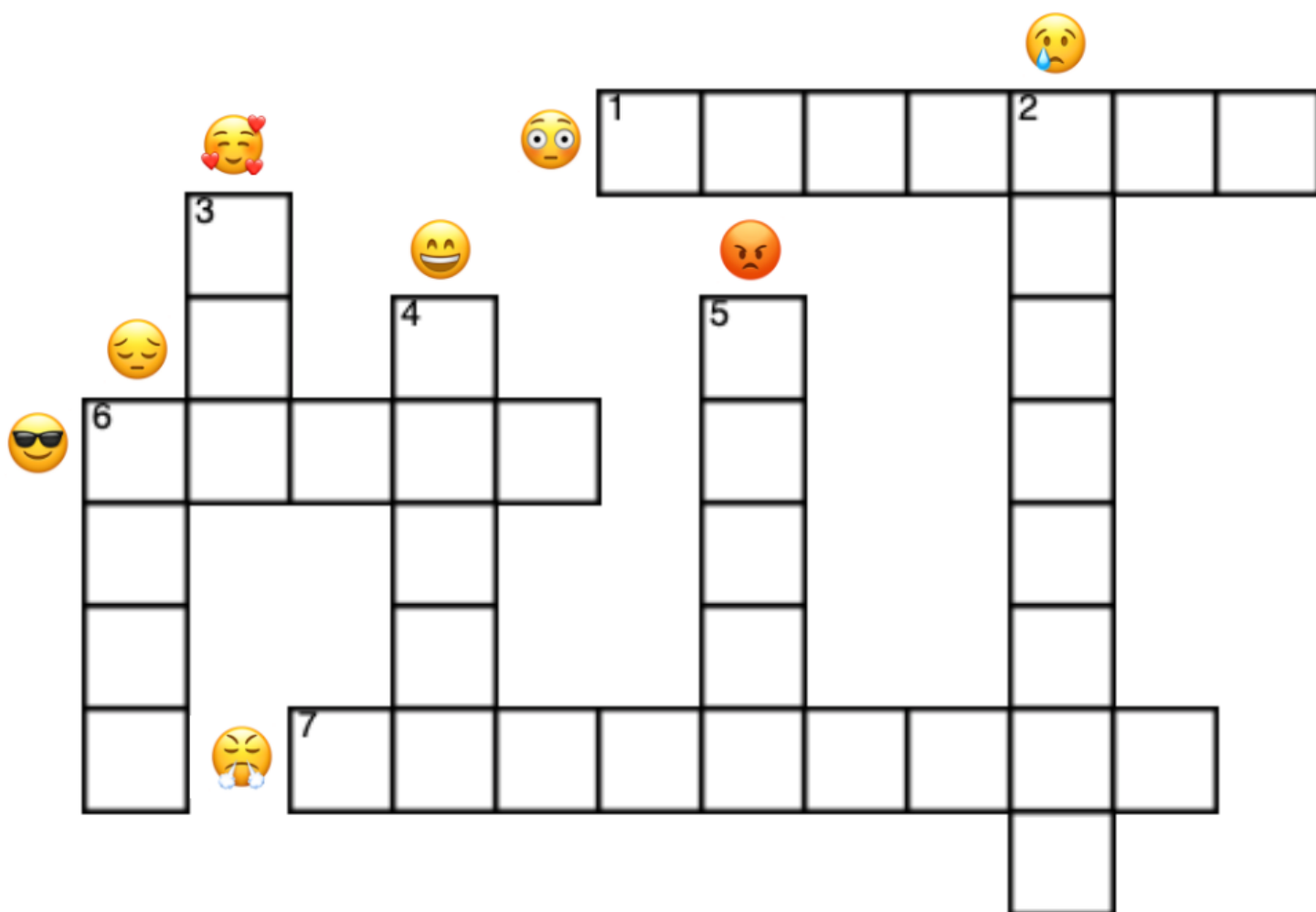
Reiði

Hræðsla

Pirringur

Söknuður

Stolt



Styrkleikar



Við þurfum að æfa okkur í
að nota styrkleikana okkar
til þess að við verðum betri í
að gera allskonar hluti.



Þegar við æfum
okkur er eins og það
efli styrkleika okkar.



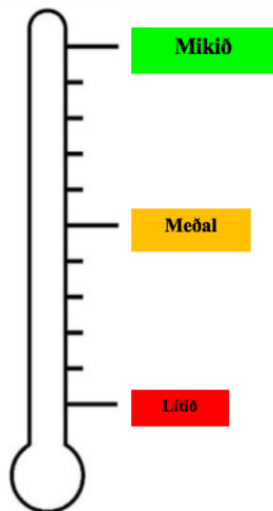
Vísindamenn hafa fundið út að fólk er
með 24 styrkleika. Við getum samt ekki
snert þá, því þeir eru inni í heilanum okkar
eins og tilfinningar.



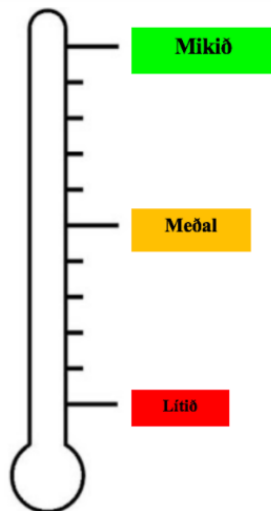
Styrkleikar eru
eitthvað sem
fylgir okkur alltaf og
hjálpur okkur í lífinu.
Allir hafa styrkleika og
er enginn styrkleiki betri
en annar.

Styrkleikar

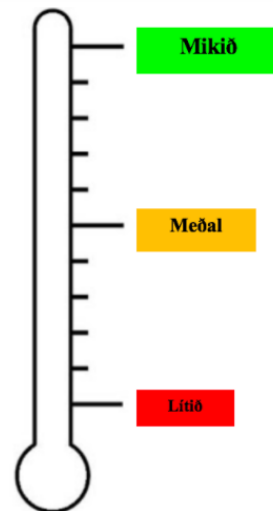
Litaðu hversu vel þessir styrkleikar eiga við þig



Polinmæði



Kurteisi



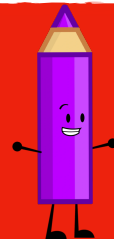
Hugrekki

Þú skalt finna í hverju þessi eru góð.



Styrkleikar

Skrifaðu styrkleikana þína niður og merktu við þegar kennarinn les þá upp.



BINGO

BINGO		

Sjálfsmynd



Sjálfsmynd er myndin sem

við sjáum fyrir okkur þegar við hugsum um okkur sjálf.

Til þess að líða vel með þá mynd sem við sjáum af okkur sjálfum þurfum við að rækta sjálfsmyndina eins og blóm. Þá er næringin sem sjálfsmyndin þarf falleg orð eða hugsanir.



Sjálfsmynd

Þú átt að búa til gogg og skrifa inn í hann hvað einkennir þig, það getur verið:

Ég er hávaxin/n

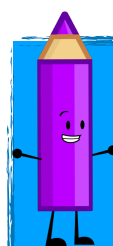
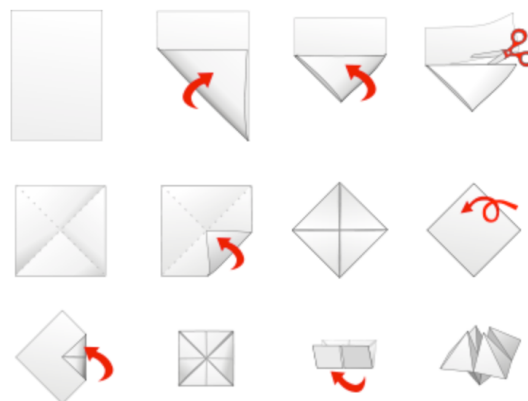
Ég er dökkhærð/ur

Ég er með blá augu

Ég er góð/ur

Mér finnst gaman í sundi

Ég æfi körfubolta



Teiknaðu
sjálfsmyndina
þína og skrifaðu
fallegt hrós til þín í
skýið.

Vinátta



Vinátta er þegar tveimur eða fleiri einstaklingum þykir vænt um hvort annað og líður vel

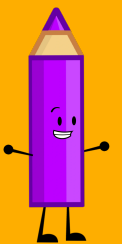
saman.



Vinátta getur verið mismunandi.

Það er bæði hægt að eiga marga vini og fáa, strákavini og stelpuvini. Það er svo margt sem gerir vináttu einstaka.

Merktu við þær myndir sem þér finnst einkenna góða vináttu.



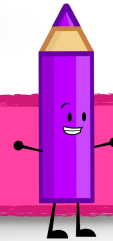
Vinátta



Vinátta er mikilvæg fyrir alla. Stundum koma upp erfiðleikar á milli vina það getur verið sárt og erfitt. Þá er mikilvægt að kunna að fyrirgefa.



Teiknaðu mynd



Erfiðleikar hjá vinum

Vinir sem fyrirgefa og
sættast

Vinátta



Þú og félagi þinn eigið að búa til vinalag.

Þið eigið að raða orðunum saman
sem kennarinn lætur ykkur hafa.



Fjölskyldan



Fjölskyldur eru mikilvægar. Í
fjölskyldu hjálpast allir að og
öllum á

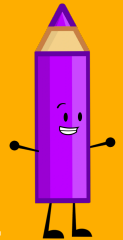
að líða vel í
fjölskyldunni.

Allar fjölskyldur eru
einstakar. Mismundandi er
hverjir eru í fjölskyldunni.

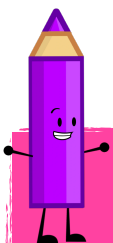


Fjölskylda

Finndu orð sem lýsa því hvað fjölskyldan þín gerir saman, tilfinningar sem þú upplifir með fjölskyldunni þinni, hvað þú ert þakklátur fyrir eða það sem þér finnst tengjast fjölskyldunni.



mamma knúsa stjúpabbi
hálsystir stjúpbróðir brosa
sund elda skemmtilegt
hlæja bróðir lesa
stjúpmamma pabbi bíó
ást gráta systir gönguferð
stjúpsystir hálfbroðir
gleði



Skrifaðu niður

hvað gerir

fjölskylduna þína

einstaka

Kynfræðslubókin mín

Hvað ert þú búin að læra nýtt í
kynfræðslu?

Hvað myndir þú vilja fá að vita meira?