

Kroppen min og følelsene mine

Grethe Rønvik

deltaker

En studiering utgitt av

Norsk Forbund for Utviklingshemmede

Postboks 8954 Youngstorget, 0028 Oslo

Telefon : 22396050

www.nfunorge.org

Fax : 22396060

post@nfunorge.org

Revidert 2004



INNHOOLD

	side
Innledning	3
Målgruppe, tema m.m.	4
Praktiske råd	5
Samling 1 – Kroppen min	6
Samling 2 – Hygiene	8
Samling 3 – Følelsene våre	10
Samling 4 – Hvem bestemmer over kroppen min?	14
Samling 5 – Venner og kjærester	16
Evalueringsark	18
Lettlest studiemateriell fra NFU	19

INNLEDNING

Dette studieheftet tar for seg temaet – kroppen min og følelsene mine.

- Kroppen min
- Hygiene
- Følelsene våre
- Hvem bestemmer over kroppen min?
- Venner og kjærester

Heftet inneholder mange oppgaver og spørsmål.

Ikke alle passer like godt for alle deltakerne.

Ringlederen må velge ut, eventuelt tilpasse/forenkle spørsmålene.

Ringlederen kan skaffe det studiematerialet som er ønskelig og legge dette til rette. Hver deltaker skal ha sitt eget hefte.

Illustrasjonene er hentet fra:

- "Være alene eller være sammen" – SUSS
Illustrasjoner – Line Jerner
- "Kjærlighetens ABC" – Gyldendal Forlag
Kopieringsoriginaler

TEMA: Kroppen min og følelsene mine

MÅLGRUPPE: Ungdommer og voksne med utviklingshemming.

MÅLSETTING: Gi økte kunnskaper om egen kropp, egne følelser og hvordan vi tar vare på kroppen vår og setter grenser.

ANTALL SAMLINGER: 5 samlinger hver på 3 timer.

Hver time er 60 minutter.

Husk pauser.

Studeringen bør være avsluttet innen 3 måneder.

STUDIEMATERIELL

Heftene:

Mens og hygiene

Kvinner og personlig hygiene

Disse kan bestilles fra Habiteringsteamet i Hedemark tlf. 62 57 85 00, e-post: habvohed@online.no

Ellers kan dette være nyttig å kjenne til:

Kropp, kjønn og kjærlighet – et undervisningsopplegg fra SUSS (Senter for ungdom, samliv og seksuelliv), Fjellgata 21, 0566 Oslo tlf. 22 04 62 00, e-post: suss@suss.no

Boka: **Sammen i livet**, ISBN 82-03-16160-4 (Anderson og Eklund, spør på ditt lokal bibliotek)

PRAKTISKE RÅD

Studieringen "Kroppen min og følelsene mine" er godkjent av Studieforbundet for Folkeopplysning.

Studieringen skal ha en leder.

Ringlederen må sette seg inn i reglene for studiearbeid.

Ringlederen må føre fremmøtelister som skal sendes til:

Populus – studieforbundet Folkeopplysning

Postboks 440, Sentrum, 0103 Oslo

Telefon: 22 14 11 50

e-post: populus@populus.no

hjemmeside: www.folkeopplysning.no

Studieringen får tilskudd etter vanlige regler.

Det kan være en fordel å lage et kort referat etter hver samling. Dette referatet kan brukes ved starten av neste samling.

Det kan være aktuelt å invitere en "ressursperson" til en eller flere samlinger, helsesøster, tannlege eller andre aktuelle personer.

Alle sidene er ikke fullskrevet. Disse kan benyttes til personlige notater, innliming av bilder, utklipp og lignende

Dette får du fra NFU når du bestiller materiell til studieringen:

- Studiehefte til hver deltaker
- Veiledningshefte til studieheftet til ringleder

Det anbefales å skaffe heftene:

Mens og hygiene, Kvinner og personlig hygiene. Disse kan bestilles fra Habiliteringsteamet i Hedemark.

SAMLING 1

TEMA: KROPPEN MIN

- Bli kjent med hverandre.
- Gjennomgang av tema for denne studieringen.
- Orientering om studiemateriell som skal brukes.
- **Kroppens oppbygging**
 - Det som er inni og det vi ser utenpå.
 - Kroppens funksjoner – hvordan den virker.

MATERIELL:

Boka: Være alene eller være sammen

Boka: Sammen i livet

Andre bøker og bilder som ringleder eller deltakerne tar med.

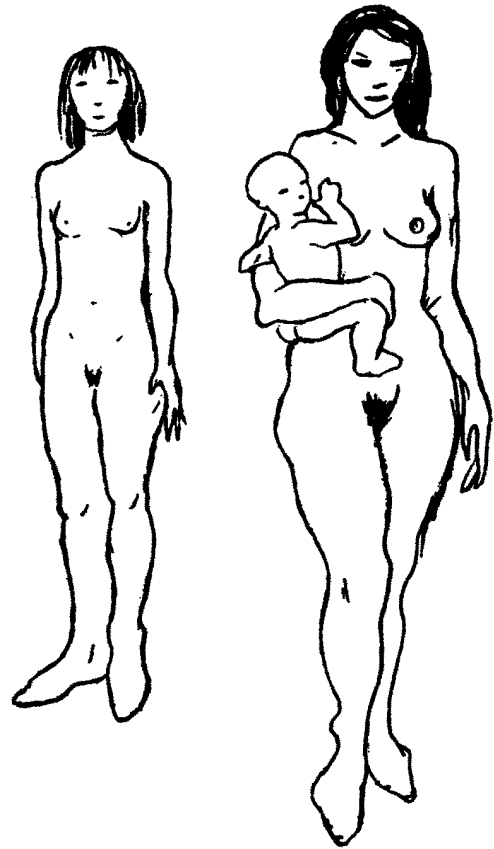
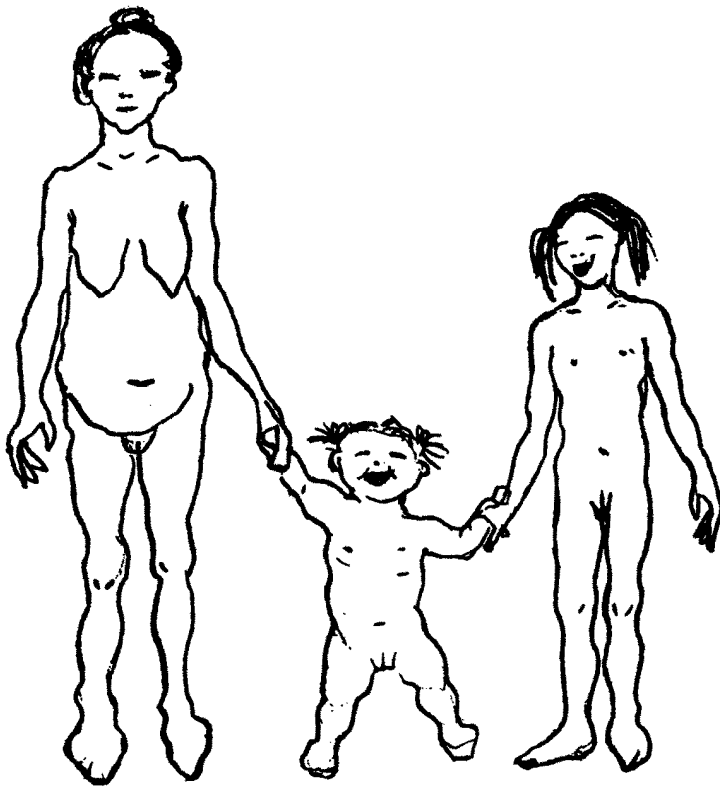
SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER :

- Hvorfor er det viktig å kunne noe om kroppen?
- Hvordan forandrer kroppen vår seg fra vi blir født til vi blir gamle?
- Snakk om forandringene fra barn til voksen (ungdomstida / puberteten).
- Snakk om det som er inne kroppen vår, bein og muskler, hjerte og blodomløp, magen og fordøying / avføring, nyrer og urin.
- Hva er forskjell på kvinner og menns kjønnsorganer?
- Hvilken funksjon har hjernen vår?
- Hvordan kan den bli skadet og hva skjer da med personen?
- Hva vil det si å ha en hjerneskada, ha utviklingshemming eller funksjonshemming?

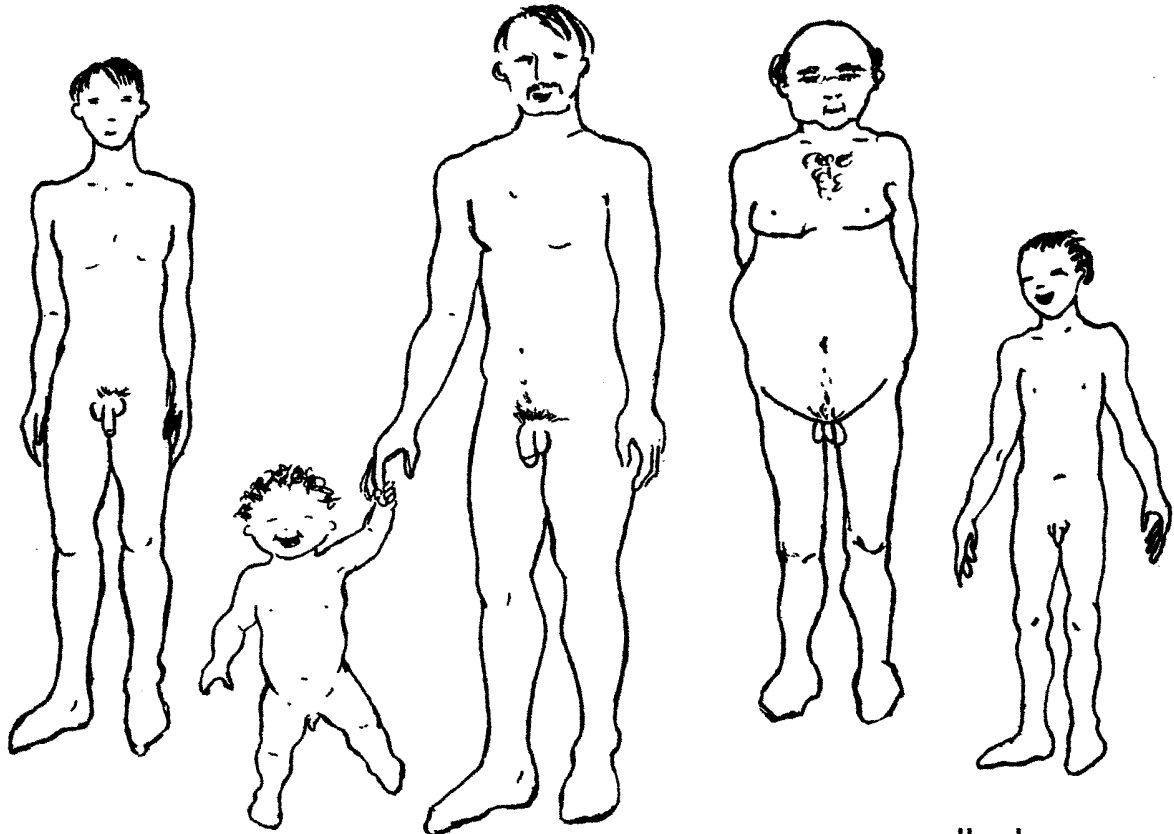


Oppsummering fra samlingen
Hva gjør vi på neste samling?
Praktiske ting som vi må huske på?





- ingen kropper er like hverken hos kvinner



- eller hos menn

SAMLING 2

TEMA: HYGIENE

- Stell og pleie av kroppen.
- Kostholdet vårt – det vi spiser og drikker.
- Trening av kroppen.
- Kvinners stell av kroppen i forbindelse med mensesyklusen.

MATERIELL:

Boka: Være alene eller være sammen, s. 18 – 21

Forskjellige hygiene artikler

Plansjer om kosthold

Bind og tamponger som brukes i forbindelse med mensesyklusen

Heftet: Mens og hygiene

Heftet: Kvinner og hygiene

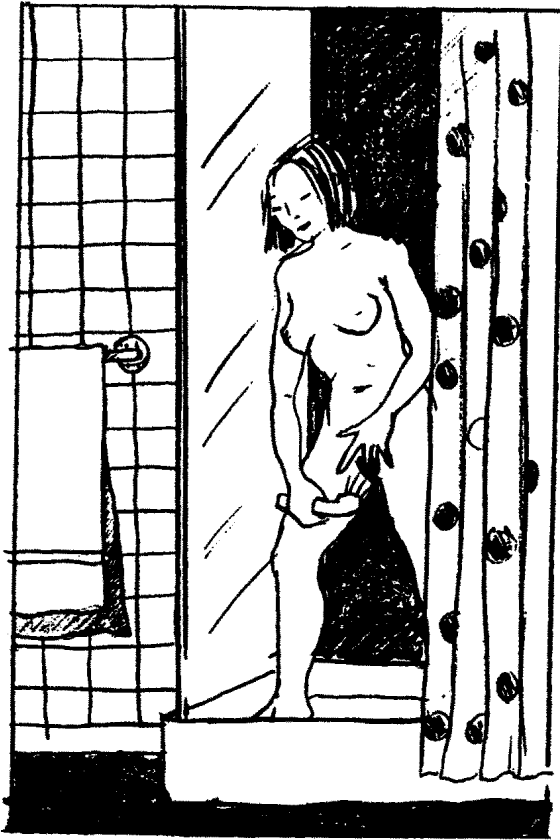
Heftet: Menn og hygiene

SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:

- Hvorfor er god personlig hygiene viktig?
- Hvor ofte bør vi dusje og vaske oss?
- Hvor er det viktigst å vaske seg?
- Diskuter annet stell av kroppen, tannpuss og tannbehandling, hårvask og stell av håret, negleklipping, stell av briller og høreapparat, barbering.
- Hvor ofte må vi skifte undertøy, sokker og annet tøy?
- Diskuter hva slags produkter dere bruker til stell av kroppen.
- Snakk om kvinners stell av kroppen i forbindelse med mensesyklusen og hvilke produkter som brukes.
- Diskuter til slutt litt om kosthold, hva dere spiser og hvilken betydning det har for kroppen.
- Hvorfor er det viktig å holde seg i bevegelse og være i god form?



Oppsummering fra samlingen
Hva gjør vi på neste samling?
Praktiske ting som vi må huske på?



Det er viktig å vaske seg over alt - spesielt i skrittet

SAMLING 3

TEMA: FØLELSENE VÅRE

- Beskrivelse av alle følelsene våre
- Forskjellige uttrykk for følelser
- Vårt forhold til familie, kollegaer eller venner
- Forelskelse og kjærlighet. Drømmer og fantasier

MATERIELL:

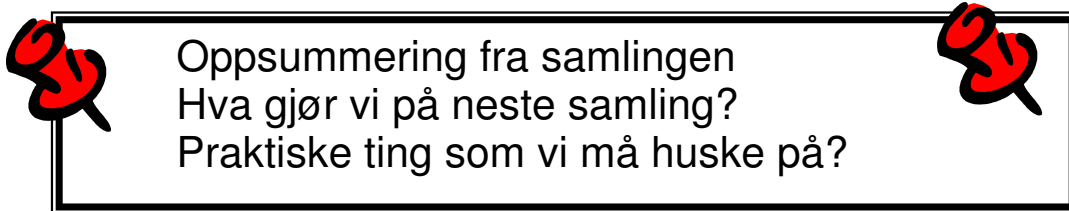
Bilder fra blader som viser mennesker i forskjellige situasjoner, hvor de gir uttrykk for ulike følelser.

SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:

- Lag ei liste over forskjellige følelser.
- Hva kan være årsaken til disse følelsene, hvordan viser vi det både med ansiktsuttrykk og med hele kroppen?
- Hvordan reagerer vi på våre egne følelser og hvordan reagerer vi på andres følelser?
- Deltakerne i studieringen kan vise for hverandre de forskjellige følelsene, hva slags uttrykk de gir.
- Tør vi vise følelsene våre?
- Hvorfor er det så vanskelig å vise hva vi egentlig mener eller hvordan vi egentlig har det?
- Sinne og forelskelse er sterke følelser.
- Blir vi redde for andres sinne?
- Hvordan opplever vi forelskelse?

Flere spørsmål på neste side

- Snakk om hvordan det oppleves å ha hjerneskade, utviklingshemming eller funksjonshemming.
- Mange har opplevd mobbing – hvordan virker det på oss?
- Vi ønsker at andre skal ta hensyn til oss når vi ikke har det bra, men klarer vi å ta hensyn til de andre når de ikke har det bra?
- Hva er forskjell på å være alene og være ensom?
- Noen mennesker drømmer om natta, og husker drømmene sine. Andre kan dagdrømme, de ønsker seg noe som kanskje er vanskelig å få. Noen drømmer om å bli Lottomillionær, mens andre ønsker at all funksjonshemming var borte.
Snakk om drømmer, fantasier og ønsker.





Følelsene våre kan vise andre hvordan vi har det.



Menn kan både le og gråte.

På denne siden kan du skrive eller lime inn bilder.



SAMLING 4

TEMA: HVEM BESTEMMER OVER KROPPEN MIN?

- Bestemme over egen kropp.
- Det jeg kan gjøre mot andre og det andre kan gjøre mot meg?
- Grensesetting for egen og andres kropp.
- Det som er lov og det som ikke er lov i forhold til andre.
- Frihet og ansvar – betydning av disse ordene.

MATERIELL:

Boka: Være alene eller være sammen

SAMTALE / DRØFTING OG AKTIVITETER:

- Diskuter hva vi mener med ordet bestemme. Finn eksempler fra dagliglivet.
- Hva vil det si å ha frihet til å gjøre hva vi vil, men samtidig ha et ansvar for våre handlinger?
- Hva er lov og hva er ikke lov til å gjøre mot andre?
- Hva skjer hvis vi gjør noe som er forbudt, eller noen gjør noe ulovlig mot oss?
- Er det noen unnskyldning at en har utviklingshemming eller hjerneskade?
- Hvordan kan vi sette grenser for vår egen kropp?
- På hvilke måter kan vi stoppe en annen person som prøver å gjøre noe mot oss som vi ikke liker eller vil være med på?
- Hva kan vi gjøre for å unngå vanskelige situasjoner?
- Diskuter haiking, bli med fremmede hjem, slippe ukjente inn osv.
- Noen tror at når to er kjærester kan de gjøre det de vil mot den andre. Hvorfor kan de ikke det?



Oppsummering fra samlingen
Hva gjør vi på neste samling?
Praktiske ting som vi må huske på?

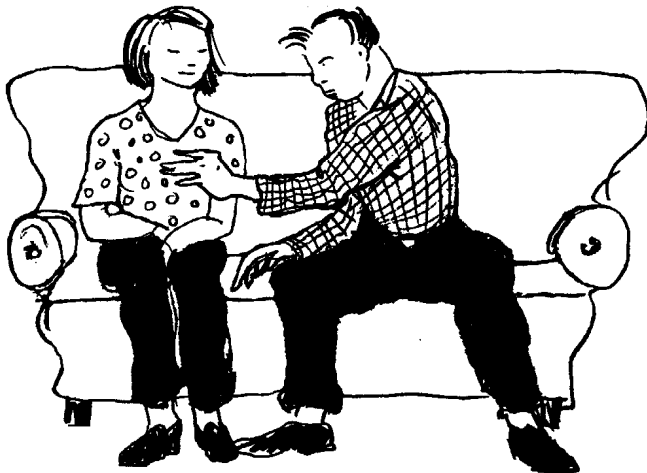




Hun: Det er jeg som bestemmer. Han: Nei, det er je



Hvem skal egentlig bestemme?



- ta på puppen



- ta på tissen?



- Når kan man kysse kjæresten? ja
posten venner eller bekjente?
- Hvem kan være kjærester – barn/ voksen, to av samme kjønn eller bare mann og dame, osv?
- Gjør kjærester det samme som venner gjør?
- Hva er det kjærester gjør som ikke venner gjør?
- Diskuter i gruppa hva forlovelse, samboerskap og giftemål er.
- Kan personer med utviklingshemming være samboere eller gifte seg?

VURDERING AV STUDIERINGEN:

Siden dette er siste samling, er det fint om dere samtaler om hvordan studieringen har vært. Fyll ut vurderingsskjema.

AVSLUTNING: Utdeling av kursbevis.

RAPPORT: Ringlederen fyller ut de nødvendige skjemaene og sender de videre etter avtale med studielederen i fylkeslaget.



- kan venner lage mat sammen

**NFUs studieutvalg vil gjerne vite hvordan studieplanen har fungert. Snakk sammen om spørsmålene under. Ringlederen sender inn ferdig utfylt skjema så snart som mulig, til:
NFU v.Studieutvalget, Rosenkrantzgt.16, 0160 Oslo.**

1 Hvor mange var med i studieringen?

2 Hva var det beste med å være med i studiering?

.....

3 Synes dere at dere lærte noe nytt?

4 Hvilke samling var den morsomste eller mest lærerike?

.....

.....

5 Var det noe som var for vanskelig? I så fall hva?

.....

.....

6 Var det noe som burde vært annerledes?

.....

.....

7 Har dere lyst til å være med i studiering en annen gang?

.....

Studieutvalget takker for hjelpen.



Studiemateriell i lettest utgave for studiering

- 1 Stortingsvalg**
Om bakgrunn og oppbyggingen av vårt politiske system, – demokratisk valg.
- 2 Kommunevalg**
Om bakgrunn, virkemåte og praktisk gjennomføring av et kommunevalg.
- 3 Vi og Samfunnet**
Om hvordan samfunnet rundt oss fungerer og hva det kan hjelpe oss med.
- 4 NFU – En organisasjon**
Dette er en innføring i viktige sider ved NFU fra grunnen av.
- 5 Tillitsvalgt i organisasjonen NFU**
Kurset handler om tillitsvalgtrollen og funksjonen, samt gir økt kunnskap om NFU som interesseorganisasjon.
- 6 NFUs prinsipp-program**
Dette kurset setter fokus på de 10 prinsippene til NFU.
- 7 Fra foreldrehjem til eget hjem**
Kurset tar opp det å flytte fra barndomshjemmet til eget hjem.
- 8 Kroppen min og følelsene mine (del 1)**
Dette kurset ønsker å gi økt kunnskap om egen kropp og følelser. Veiledningshefte følger med.

9 **Seksualitet og samliv (del 2)**

Kurset bygger på kurs 5. Her ønsker vi å gi økt kunnskap om samliv mellom mennesker. Veiledningshefte følger med.

10 **Pengene mine**

Om personlig økonomi. Kurset er med ringperm m/maler for budsjett og regnskap og eget studieoppleggshefte.