

Mælt er með því að bjóða upp á fjölbreyttar kennsluáferðir t.d.:

- Hópavinna/kynningar
- Nota post til miða í t.d. Hugmyndavinnu.
- Glærुकynningar
- Slido.com eða menti.com (hægt að setja inn nafnlausar spurningar, orðaský og fl.)
- Nýta tímarit, kvikmyndir, þætti og samfélagsmiðla (ræða til dæmis um pressuna í fjölmiðlum um að allir séu alltaf sexý, alltaf til í allt og allt sé svo frábært ...óraunhæft og jafnvel skaðlegt
- Myndbönd/sýna myndbönd/leyfa nemendum að útbúa myndbönd
- Teikningar (láta nemendur teikna, sauma út, smíða eða leira kynfæri... leggja áherslu á að útlit kynfæra er mjög fjölbreytt)
- Leyfa nemendum að útbúa efni á vef (t.d. Spurningar og svör eða skrifa stuttar greinar, blogg osfrv)
- Hafa hugmyndakassa/spurningakassa
- Hafa orða/hugtakakrúku, útskýra vel grunnhugtök og orð (t.d láta nemendur draga úr krúku (t.d. Samfarir, forleikur, gælur, sjálfsfróun, nánd) leita sér upplýsinga, ræða saman og útskýra svo fyrir hinum eða skrifa niður og hengja upp á vegg)
- Leyfa nemendum að búa til bæklinga, vefsíðu, podcast...
- Rökræður, velja viðfangsefni og skiptast á skoðunum um það t.d. varðandi kynfærahár, klámahorf, smokkanotkun osfrv
- Taka viðtöl t.d. við foreldra (eða ömmu og afa) t.d. um fyrstu ástina/ástarsorgina, um kynþroskann, um kynfræðsluna sem þau fengu á sínum tíma...
- Fara í leiki
- „kaffihúspjall“ – tabútímar (nafnlausar spurningar)
- Vinna með klípusögur
- Kynna ýmiskonar verkefni og átök t.d. Sjúk ást www.sjukast.is
- Kynna vel úrræði t.d. 112, kvensjúkdómalækna, Húð- og kynsjúkdómadeild, heilsugæslu, Hjálparsíma Rauða krossins, neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis í Fossvogi, Stígamót (er fyrir 18 ára og eldri en yngra fólk getur nýtt sér netaðstoð þeirra), Barnavernd osfv.

Ýmiskonar kennsluefni

Alls kyns um kynþroskann – fræðslumynd fyrir

miðstig. Teiknuð stutt fræðslumynd sem nýtist vel sem kveikja að umræðum.

<https://mms.is/namsefni/alls-kyns-um-kynþroskann-fraedslumynd-fyrir-midstig>

Alls kyns um kynferðismál – fræðslumynd fyrir

unglingastig. Teiknuð stutt fræðslumynd sem nýtist vel sem kveikja að umræðum.

<https://mms.is/namsefni/alls-kyns-um-kynferðismal-fraedslumynd-fyrir-unglingastig>

Ástráður, heimasíða læknanema sem sinna kynfræðslu. Þarna má sjá ýmiskonar fræðsluefni sem hentar best nemendum **í 10. Bekk og eldri**

<https://www.astradur.is/fraedsla>

Áttavitinn, ýmiskonar fróðleikur undir liðnum

heilsa og kynlíf m.a. um sjálfsfróun, að sofa hjá, að koma út úr skápnum ofl. Efnið þarna hentar **ýmsum aldri frá miðstigi og til fullorðinna**. Velja þarf efni sem hæfir þeim aldri sem unnið er með hverju sinni <http://attavitinn.is>

Heilsuvera, Mjög fínt efni um kynheilbrigði og kynproska. Hentar vel fyrir **miðstig og unglingsstigi** <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/kynheilbrigdi/>

Fáðu Já, Stuttmynd, vitundarvakning um

kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi. Myndin er ætluð nemendum á **unglingstigi** og í henni koma fram skýr mörk á milli kynlífs og ofbeldis. <https://www.myndinafmer.com/fadu-ja-1>

Allt kynfræðsluefni sem menntamálastofnun hefur gefið út, **Allur aldur**

https://mms.is/namsefni?title=Kynfr%C3%A6%C3%B0sla&level=All&category=All&type=All&year=All&sort_by=title&view_as=on

Kynfræðslutorg, **ætlað fyrir þá sem kenna/fræða um kynheilbrigði**. (Ekkert efni þar inná sem ætlað er miðstigi fyrir utan forfallakennarann) http://www1.nams.is/kyn_torg/

Kynfræðsluvefurinn, góður og aðgengilegur vefur fyrir **miðstig og unglingsstigi**.

Vantar umfjöllun um klám og kynferðislegt ofbeldi en að öðru leyti gott kennsluefni. <http://www1.nams.is/kyn/index.php>

Sjálfsmynd: Vefur um sjálfsmynd, finn vefur um sjálfsmynd og líkamsmynd barna og unglinga.

Kíkið í verkfærakistuna fyrir ýmiskonar hugmyndir. Hentar fyrir **allan aldur** <https://sjalfsmynd.wordpress.com/2012/10/02/6h-is/>

Sjúk ást, vefur um ofbeldi í nánnum samböndum. Fjallað er um heilbrigð og óheilbrigð sambönd, kynlíf og klám, jafnrétti og birtingarmyndir ofbeldis.Ætlað nemendum í **elstu bekkjum miðstigs og nemendum á unglingsstigi** <https://www.sjukast.is/>

Stattu með þér, leikin stuttmynd sem tekur á kynferðisofbeldi og klámvæðingu. Í henni er einnig tekið á staðalmyndum og útlitsdýrkun. Myndin er ætluð fyrir nemendum á **miðstigi** grunnskólans.

Youmo. Frábær sænsk síða um allt mögulegt sem tengist kynheilbrigði og

unglingsárunum. Þessi síða er á nokkrum tungumálum og þarna má finna glærur, myndbönd, greinar og ýmislegt sniðugt til að nota í kennslu. <http://www.youmo.se/>

Vefur um líkamsvirðingu – hentar **yngsta og miðstigi**

<https://likamsvirðingfyrirborn.wordpress.com/um-hofund/>

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/kynheilbrigdi/kynthroski/kynthroski-stulkna/>

Síða sem hjúkrunarfræðingar halda úti og inniheldur ýmislegt sem tengist kynheilbrigði

Frábær vefur sænsku kynheilbrigðissamtakanna, þarna inni er aragrúi af góðu kennsluefni fyrir **nemendur á öllum aldri**

<https://www.rfsu.se/om-rfsu/om-oss/in-english/>

Big Mouth. Teiknimyndapættir um kynfræðslu

fyrir **miðstig og unglíngastig** á Netflix. Þættirnir eru svolítið ögrandi en

hafa notið mikilla vinsælda hjá ungmönnum, sniðugt að horfa á þátt sem fræðari hefur valið fyrirfram og hafa umræðuhópa á eftir þar sem rætt er um innihald þáttarins og skipst á skoðunum.

Sex education. Mjög góðir og fræðandi leiknir þættir á Netflix fyrir ungt fólk þar sem tekin eru fyrir ýmiskonar kynfræðslumálefni. Henta fyrir **unglíngastig** (bannaðir inn á 16 í BNA en ættu að vera í lagi fyrir 15 ára hér með leyfi foreldra)

Myndin af mér: Leikin mynd í þremur þáttum sem

hentar vel fyrir nemendur í **7. – 10. bekk**. Myndin fjallar um

stafrænt kynferðisofbeldi og byggir á sannri sögu tveggja unglínginga. Mjög góð mynd

til að hefja umræður um samskipti á internetinu. Á síðunni má finna kennsluleiðbeiningar með myndinni <https://www.myndinafmer.com>

Sex og samfund eru kynfræðslusamtökin í Danmörku og þeir sem skrá sig inn geta fengið aðgang að gríðarlega miklu magni af góðu og vönduðu kynfræðsluefni fyrir **allan aldur**

<https://sexogsamfund.dk/>

Á vísí má sjá Kompás þætti sem fjalla margir um kynferðisleg málefni, kynferðislegt ofbeldi, nektarmyndasendingar ofl. Getur verið fínt fyrir **starfsfólk** að horfa á þættina til að kynna sér stöðuna betur. Ekki endilega góðir þættir til að sýna unglíngum, nema kannski nemendum í elstu bekkjum grunnskólans

<https://www.visir.is/t/320/Komp%C3%A1s>

-*Örugg saman*: Náms efni frá Landlæknisembættinu sem fjallar um ofbeldi í nánnum samböndum og muninn á heilbrigðum og óheilbrigðum samskiptum og samböndum. Efnið er skólunum að kostnaðarlausu, hafið samband við Landlæknisembættið og óskið eftir að fá efnið sent til ykkar ef það er ekki til á starfsstaðnum.

-Fræðslumolar frá VikuSex 2020 sem birtust á UngRúv. Þarna er fjallað um sjálfsfróun, smokka, samskipti í kynlífi, samskipti á netinu og um snípinn. Fín kveikja að frekari umræðum og verkefnavinnu. Myndböndin henta nemendum frá 12 til 16 ára

<https://menntastefna.is/tool/vikasex-fraedslumyndbond/>

Athugið að ný myndbönd koma á síðu UngRúv í tilefni af VikuSex 2021 og munu þau birtast eitt af öðru í vikunni 01.-05.feb

Ýmiskonar efni sem getur nýst vel

Punktur sem gott er að hafa í huga þegar rætt er við börn og unglinga um klám (athugið að hér er linkur á unglingastig en í verkfærakistunni á menntastefna.is má finna sambærilega punkta fyrir yngsta stig og miðstig) <https://menntastefna.is/tool/ad-tala-vid-born-um-klam-unglingastig/>

-Góð grein um hvernig má nálgast umræðu um klám við börn og unglinga:

<https://www.nytimes.com/2020/12/10/well/family/children-pornhub.html?referringSource=articleShare>

-Samþykki útskýrt á einfaldan hátt með teiknimyndum

<http://www.theoop.ca/this-woman-just-explained-consent-with-the-most-perfect-metaphor/>

-Mjög góð og vönduð síða um allt sem snýr að hinseginmálum frá Ö til A

<https://otila.is/>

Allskonar tengt klámi

Síða með allskonar efni fyrir foreldra og kennara sem vilja vernda börn gegn klámi

<https://www.protectyoungminds.org/>

Frábær síða þar sem áhrif klámáhorfs eru skoðuð á fjölbreyttan hátt. Þarna eru t.d. Stutt myndbrot, viðtöl, greinar og rannsóknir. Allt byggt á staðreyndum

www.fightthenewdrug.org

Mjög góð síða um áhrif klámáhorfs. Byggð á rannsóknum m.a. Á skaðlegum áhrifum klámáhorfs á þróun heilans.

<https://rewardfoundation.org/>

<https://www.yourbrainonporn.com/>

Hvernig má vinna sig útúr klámfíkn/ ef klám er farið að hafa of mikil áhrif hvernig er hægt að hætta

<http://www.rebootnation.org/>

Grein um niðurstöður rannsóknar á viðhorfum og klámneyslu íslenskra framhaldsskólanema (2016)

https://skemman.is/bitstream/1946/26363/1/FELMAN_Gu%3%b0bj%3%b6rgHildurKolbeins.pdf