

Fakta om mens och *Min lilla röda*

Lärarmaterial



OM MATERIALET

Det här arbetsmaterialet hör till de två faktaböckerna *Fakta om mens* av Annelie Drewsen och *Min lilla röda* av Marie Oskarsson. Det finns arbetsmaterial för eleven och för pedagogen.

Arbetsmaterialet för eleven innehåller övningar att arbeta självständigt med före, under och efter läsningen. Övningarna är både skriftliga och muntliga.

Arbetsmaterialet för pedagogen innehåller fler förslag på uppgifter och övningar att arbeta med före och efter läsningen.

VAD HANDLAR BÖCKERNA OM?

Fakta om mens och *Min lilla röda* är två lättlästa faktaböcker om mens.

Fakta om mens riktar sig både till tjejer och killar och beskriver vad som händer i kroppen, olika besvär och mensskydd. Boken tar även upp tabu, konstnärer som intresserat sig för mens samt kopplingen mellan mens och flickors rättigheter till utbildning. Boken är illustrerad med informativa och tydliga foton.

Min lilla röda riktar sig främst till den som har eller ska få mens. Den förklarar vad som händer i kroppen, hur olika mensskydd fungerar samt olika besvär relaterade till mensens. Boken har illustrationer samt ett stort antal citat om mens. Längst bak i boken finns frågor och svar samt en ordlista. Boken är en lättläst bearbetning och uppdatering av *Min lilla röda* från 2008.

Fakta om mens är lättare och kan fungera som introduktion till ämnet, medan *Min lilla röda* är mer omfattande och kan ge fördjupning.

OM FÖRFATTARNA

Annelie Drewsen är född 1980 och debuterade 2011. Hon har tidigare arbetat som lärare i svenska som andraspråk, men är nu verksam som författare och journalist. Hon har skrivit många lättlästa böcker för barn och ungdomar.

Marie Oskarsson är född 1962 och debuterade 2001. Hon har skrivit många böcker för nybörjarläsare och hennes böcker handlar ofta om kärlek, vänskap, känslor. Hon är även verksam som journalist.



LGR 11 CENTRALT INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Lässtrategier för att förstå och tolka texter från olika medier samt för att urskilja texters budskap, både de uttalade och sådant som står mellan raderna. (Svenska åk 4–6)
- Språkets struktur med meningsbyggnad, huvudsatser, bisatser, stavningsregler, skiljetecken, ordsböjningsformer och ordklasser. (Svenska åk 4–6)
- Beskrivande, förklarande, instruerande och argumenterande texter, till exempel faktatexter, arbetsbeskrivningar, reklam och insändare. Texternas innehåll, uppbyggnad och typiska språkliga drag. (Svenska åk 4–6)
- Språkliga strategier för att minnas och lära, till exempel tankekartor och stödord. (Svenska åk 4–6)
- Ord och begrepp som används för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Ords och begrepps nyanser och värdeladdning. (Svenska åk 4–6)
- Informationssökning i några olika medier och källor, till exempel i uppslagsböcker, genom intervjuer och via sökmotorer på Internet. (Svenska åk 4–6)
- Ord och begrepp för att kunna läsa, skriva och samtala om bilders utformning och budskap. (Bild årskurs 4–6)
- Människans pubertet, sexualitet och reproduktion samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar. (Biologi årskurs 4–6)
- Tolkning och granskning av information med koppling till biologi, till exempel i faktatexter och tidningsartiklar. (Biologi årskurs 4–6)
- Ojämliga levnadsvillkor i världen, till exempel olika tillgång till utbildning, hälsovård och naturresurser samt några bakomliggande orsaker till detta. (Geografi årskurs 4–6)



FÖRE LÄSNINGEN

Jämför omslag

Visa eleverna omslagen och låt dem fundera och samtala utifrån frågorna:

- Vad ser du på omslagen?
- Vad tror du att det är för sorts böcker?
- Vilken känsla får du av de två omslagen?
- Vilken bok verkar mest intressant? Varför?
- Vad blir du nyfiken på?

VÖL-schema

Om du läser boken och samtidigt kommer att arbeta kring temat mens eller puberteten kan du med fördel använda ett VÖL-schemat. Det kan användas i helklass eller individuellt. Eleverna får först beskriva vad de vet om ämnet. Sedan får de fundera på vad de önskar lära sig. Svaren först in i de första två kolumnerna och målet är att väcka elevernas nyfikenhet. Spara schemat och låt eleverna berätta vad de har lärt sig i slutet av arbetsområdet. Fyll då i den tredje kolumnen.

MENS

Vet	Önskar veta	Lärt mig



Ordförklaringar

Repetera vilka olika strategier man kan använda när man inte förstår ett ord (fråga en kompis, slå upp i lexikon, bildgoogla och så vidare).

Be eleverna undersöka om författarna till de två böckerna har gjort något för att förklara svåra ord.

(I *Min lilla röda* finns en ordlista på sidorna 66–67 och i *Fakta om mens* finns ett par ordförklaringar i särskilda rutor. Båda böckerna har dessutom förklarande illustrationer/foton.)

Uppmuntra elever att använda sig av ordlistan och ordförklaringar medan de läser.

FACIT

Frågor om *Fakta om mens*

1. Hur många människor har mens varje dag?
Svar: 800 miljoner
2. Vad tänker du när du ser bilden på sidan 5?
Eget svar.
3. Vad är puberteten?
Svar: Puberteten är den tid när kroppen börjar bli vuxen.
4. Varför växer slemhinnan i livmodern varje månad?
Svar: För att kunna ta emot ett befruktat ägg.
5. Vad händer med slemhinnan om ägget inte blir befruktat av en spermie?
Svar: Den åker ut ur kroppen och blir mens.
6. På vilket sätt liknar mensen och årstiderna varandra?
Svar: De kommer med jämna mellanrum.
7. Varför finns mensskydd i olika storlekar?
Svar: För att olika personer blöder olika mycket. Ju mer man blöder, desto större mensskydd behövs.
8. Var kan man köpa mensskydd? Skriv det som står i boken och egna svar.
Svar: Apotek, mataffärer, stormarknad m.m.
9. Hur tar man ut en tampong?
Svar: Man drar i snöret i ena änden.
10. Vilka fördelar finns med att använda menskopp?
Svar: Den håller länge och är därför billigare och bättre för miljön än andra mensskydd.
11. Vad är PMS?
Svar: Det betyder att man mår sämre dagarna före mens.
12. Vad tror du att Cass Bliss vill säga med sin bild (sidan 23)? Vilken känsla får du av bilden?
Eget svar.
13. Hur kan man bryta tabu om mens?
Svar: Genom att prata om mens.



14. Varför målade Sarah Levy en tavla med mensblod?
Svar: För att hon blev arg på att Donald Trump började prata om en journalists mens, istället för att svara på hennes fråga.
15. På vilket sätt är världen orättvis om man har mens? Skriv det som står i boken och egna svar.
Svar: En del flickor måste sluta skolan eftersom det inte finns toaletter där de kan byta mensskydd. Den som har mens måste betala för mensskydd och det är orättvist. Mens kan även hindra flickor och kvinnor från att delta i samhället på lika villkor som pojkar och män, på grund av tabu, okunskap och svårigheter att få tag på och byta mensskydd.

Frågor om Min lilla röda

1. Vem kan få mens?
Svar: Alla som föds med en livmoder.
2. Hur många äggstockar finns i kroppen?
Svar: Två.
3. Hur många dagar har mans mens totalt i sitt liv?
Svar: Cirka 2 000 dagar.
4. Vad heter de två hormonerna som styr mensens?
Svar: Progesteron (eller gulkroppshormon) och östrogen.
5. Hur lång tid tar puberteten?
Svar: 4–6 år.
6. Hur kan det kännas när man får första mensens?
Svar: Man kan få ont i magen eller vara trött eller hängig.
7. Vad är en menscykel?
Svar: Tiden mellan två blödningar.
8. Vad betyder dropparna som finns på en del paket med bindor?
Svar: Många droppar betyder att bindan kan suga upp mycket blod. Få prickar passar om man inte blöder så mycket.
9. När kan man använda trosskydd?
Svar: När man har väldigt lite mens, till exempel de sista dagarna.
10. Vad är en menskopp gjord av?
Svar: Silikon eller gummi.
11. Vad är slidkransen?
Svar: Ett slemhinneveck i slidöppningen.
12. Varför finns det speciella regler för kvinnor som har mens i vissa kulturer?
Svar: För att män har bestämt vad som är normalt.
13. Vilka problem kan man få de dagar man har mens? Ge tre exempel.
Svar: Man kan få finnar, huvudvärk, bli dålig i magen, må illa, mensvärk, dåligt humör, PMS, bli sugen på sötsaker, svullen mage, strilande mens och ömma bröst.



14. Vad kan det bero på om mensen inte kommer en månad?
Svar: Det kan bero på att man är gravid, har tränat för hårt minskat i vikt, är stressad eller kommit i klimakteriet.
15. Vad kallas det när man inte känner sig hemma i sin kropp?
Svar: Könsdysfori.
16. Vart kan man gå om man har frågor om mensen?
Svar: Till ungdomsmottagningen.

EFTER LÄSNINGEN

Återkoppla till samtalet om omslaget

Diskutera i klassen:

- Vilka tankar om omslaget stämde med boken?
- Var det något i boken som överraskade?
- Passar omslaget till boken?

Arbeta med en bild

Dela in klassen i mindre grupper. Låt varje grupp välja en bild ur någon av böckerna och diskutera följande frågor:

1. Vad är det för sorts bild? (foto eller illustration)
2. Vad ser du på bilden?
3. Vilken information ger bilden?
4. Vilken känsla får du av bilden? (nyfiken, intresserad, glad, upprörd ...)
5. Varför tror du att författaren valde just den bilden?
6. Läs bildtexten (om det finns en). Vilken information ger bildtexten?
7. Vilket budskap har bilden?

Låt eventuellt varje grupp berätta om sin bild för resten av klassen.



Typiskt för en faktabok

En faktabok har vissa typiska drag som skiljer dem från skönlitteratur. Uppmärksamma dina elever på vad som är utmärkande för faktatexter. Låt dem sedan leta efter typiska drag i böckerna om mens.

Skriv ut och klipp isär lapparna med följande typiska drag. Hur många av dem finns i respektive bok?

Faktarutor	Tabeller	Kartor
Register	Bildtexter	Sidnummer
Innehållsförteckning	Foton	Rubriker
Illustrationer	Punktlistor	Citat
Ordförklaringar	Tips på fler källor	Riktiga människor

TIPS PÅ FÖRDJUPNING → I Adrienne Gears bok *Att läsa faktatexter* (Natur & kultur, 2015) beskrivs hur undervisningen kan läggas upp för att eleverna ska öva sig på att använda strategier som gör dem till reflekterande och kritiska läsare av faktatexter. Boken innehåller även kopieringsunderlag.

Skriv en insändare

En tidning för ungdomar ska ha ett temanummer om mens. De vill ha förslag på hur det kan bli mindre pinsamt att prata om eller att ha mens. Skriv en insändare till tidningen med några förslag. Beskriv *vad* dina förslag går ut på, *vem* som ska genomföra dem och *varför* du tror att de kommer att fungera.



Gör en intervju om mens

Låt eleverna göra en intervju med en vuxen person om mens, till exempel en far- eller morförälder. Samla förslag på frågor i helklass. Det kan handla om attityder till mens, olika slags mensskydd och känslor kring att ha eller inte ha mens.

Låt eleverna redovisa svaren muntligt eller skriftligt.

Dramatisera tabu

Dela in eleverna i mindre grupper. Låt dem dramatisera en situation där en i gruppen ska berätta för de andra att hen har fått mens. De andra i gruppen kan vara vänner eller familjemedlemmar.

Om tid finns: Låt eleverna göra två versioner av scenen, den ena i en grupp där det råder tabu att tala om mens och den andra i en grupp som är bekväm med att tala om mens.

Författarens budskap

Diskutera med klassen: Vad vill författaren säga med sin bok? Vilka attityder till mens finns i de båda böckerna (i text och bild)? Hur skriver de två författarna om mens? Hur skriver de om tabu? Visar de egna åsikter i texten? Vad tror du är författarnas budskap om mens till läsaren?

Vad lärde du dig?

Låt eleverna fundera på vad de redan visste om mens och vad som var ny kunskap för dem. Följande modell kan användas som stöd:

Det här visste jag redan om mens:

Det här lärde jag mig om mens:

Diskutera

Är det viktigt att försöka förstå hur det är att ha mens, även om man inte har det själv? Varför?



LÄS MER OM MENS

Webbplatser

<https://www.umo.se/kroppen/mens/>

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO kan du hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer.

Bakom UMO står alla landsting och regioner.

<https://www.youmo.se/kroppen/mens/>

Youmo är en webbplats med delar av UMO:s innehåll på arabiska, dari, engelska, somaliska, lätt svenska och tigrinska.

Bakom UMO står Sveriges landsting och regioner.

www.1177.se

På Vårdguiden finns information om kroppen, mens och mensskydd.

Bakom 1177 står Sveriges landsting och regioner.