



**INDSKOLING**

# I SKOLE EFTER CORONA



# INDHOLD

## OM MATERIALET

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Om Røde Kors .....           | 3 |
| Emne og formål.....          | 3 |
| Overordnede læringsmål ..... | 4 |
| Opbygning .....              | 4 |
| Tidsforbrug .....            | 4 |

## LEKTIONER

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Velkommen tilbage til hverdagen ..... | 5 |
| Værdien af faste rutiner .....        | 6 |
| Helte og hjælpsomhed .....            | 7 |
| Evaluerings .....                     | 8 |

## KOPIARK

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Kopiark 1: Min corona-følelse..... | 9 |
|------------------------------------|---|

## BILAG

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Fakta om epidemier, virus og corona – forklaret i børnehøjde ..... | 10 |
|--------------------------------------------------------------------|----|

# INDHOLD

### I SKOLE EFTER **CORONA**

Materialet består af et digitalt undervisningsforløb, som kan tilgås her  
[rodekors.dk/skole/corona](https://rodekors.dk/skole/corona).  
Materialet er målrettet 0.-3. klasse. Materialet er gratis.

Redaktionen er afsluttet april 2020.

**Redaktion:** Morten Schwarz Lausten (ansv.),  
Lene Vendelbo/[vendelbokommunikation.dk](mailto:vendelbokommunikation.dk) (forfatter og red.),  
Ea Suzanne Akasha (psykosocial nødhjælpsarbejder)  
og Anne Marie Thirup Christiansen (pædagogisk konsulent).

**Grafisk design:** Tina Schembecker, [eye-on-you.com](https://eye-on-you.com)

**Illustrationer:** Jon Skråntskov

**Forsidefoto:** Bertrand Blay

**Materialet er støttet af:**  
Novo Nordisk Fonden



**Røde Kors**  
Blegdamsvej 27  
2100 København Ø  
[skoletjenesten@rodekors.dk](mailto:skoletjenesten@rodekors.dk)  
[rodekors.dk/skole](https://rodekors.dk/skole)

**novo  
nordisk  
fonden**



# OM RØDE KORS

Røde Kors er verdens største humanitære hjælpeorganisation. Vi hjælper i dagligdagen og under katastrofer. Fra førstehjælpskassen bag i bilen til krige på den anden side af jorden. Flere end 11 millioner frivillige i 192 lande udgør kernen i Røde Kors. Alene i Danmark er vi over 34.000 frivillige. Røde Kors har gennem sin over 150 år gamle historie bygget på den samme idé. Vi hjælper mennesker i nød uden at skele til nationalitet, etnicitet eller religion. Vi er en neutral og upolitisk organisation, men vi har holdninger og taler de sårbare sag. I krige og konflikter hjælper vi som den eneste humanitære organisation på begge sider af konflikten. Se evt. en kort tegnefilm om Røde Kors' historie her: [youtube.com/watch?v=6Z29hkNB09A](https://youtube.com/watch?v=6Z29hkNB09A).

På [røde Kors.dk/foredragsholder](https://røde Kors.dk/foredragsholder) er der en oversigt, hvor I kan finde og kontakte frivillige og ansatte fra Røde Kors med henblik på at komme ud i jeres klasse og deltage i undervisningen.

## EMNE OG FORMÅL

Alle elever har under corona-epidemien haft en unormal hverdag afskåret fra venner og kendte holdepunkter. En del har oplevet sygdommen selv. Andre, at et familiemedlem har haft sygdommen. Nogle vil have forældre, der har knoklet i sundhedssystemet, og mange vil have oplevet et højt stressniveau i familien med vigende overskud. Formålet med dette undervisningsforløb er at samle op på svære situationer, som eleverne har oplevet under epidemien. Forløbet indeholder en række konkrete aktiviteter, hvor vi også kigger på de erfaringer, eleverne har tilegnet sig, og som de kan tage med videre. Øvelserne i undervisningsforløbet bygger på Røde Kors' store erfaring med krisehjælp, psykosocial støtte og mental sundhed i krisesituationer, hvad enten det drejer sig om krige, naturkatastrofer eller udsatte familier i Danmark.

## FAG OG FÆLLES MÅL

Materialet er målrettet 0.-3. klasse. Vær opmærksom på at tilrettelægge materialets indhold, så det passer til lige præcis din klasse, klassetrin, deres erfaring og niveau.

Forløbet opfylder primært mål i det tværgående emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Her vil det især være kompetenceområdet 'sundhed og trivsel', der behandles:

- Eleven kan samtale om egen sundhed og trivsel.
- Eleven har viden om enkle sundheds- og trivselsfaktorer.
- Eleven kan beskrive følelsesmæssige reaktioner.
- Eleven har viden om følelser.

Kompetenceområder i dansk (fremstilling og kommunikation) og natur/teknologi (perspektivering) kan også inddrages.

# OVERORDNEDE LÆRINGSMÅL

- ✓ Eleven får en forståelse for, hvordan corona-epidemien har påvirket ham/hende.
- ✓ Eleven opnår en forståelse for, hvad faste rutiner betyder i forhold til egen trivsel.
- ✓ Eleven opnår en viden om, hvordan han/hun kan hjælpe venner, der har det svært.

---

## OPBYGNING

På [rodekors.dk/skole/corona](https://rodekors.dk/skole/corona) ligger denne lærervejledning og en plakat til download. Lærervejledningen består af en række udførlige forslag og beskrivelser af forskellige aktiviteter samt kopiark. Nogle lægger op til individuelt arbejde andre til snakke, enten i plenum eller små grupper.

Desuden er der et bilag, der i børnehøjde giver svar på en række faktuelle spørgsmål som fx: Hvad er en epidemi? Og hvad er en virus?

---

## TIDSFORBRUG

4-5 lektioner á 45 minutter. Vær dog opmærksom på, at tidsanvisningerne er vejledende og kan naturligvis variere fra klasse til klasse.

# 1. VELKOMMEN TILBAGE TIL HVERDAGEN

## **TIDSFORBRUG:**

30 min.

## **MATERIALER:**

**Kopiark 1** (printes i farver inden lektionen), sakse og tape eller lignende.

## **INTROSAMTALE I PLENUM:**

Start med at fortælle om forløbet, I skal i gang med de næste lektioner. Det er ikke nødvendigvis indlysende for eleverne. Det er vigtigt at anerkende elevernes mangeartede følelser. Det kan gøres med følgende ord: De sidste mange uger har været en anderledes og mærkelig tid for alle. Det er helt normalt både at have været frustreret og at have haft det sjovt. Man behøver ikke have haft det på én måde. Det er også helt naturligt, at der er sammenstød i en familie. Man bliver mere irriteret, end man plejer. Mange har sikkert også følt sig alene – afskåret fra både venner og fritidsaktiviteter som fx fodbold, gymnastik eller spejder.

Herefter kan du stille en række åbne spørgsmål som:

- ☐ Hvad har I lavet, når I ikke har været i skole?
- ☐ Hvordan kan det være, at skolerne lukkede?
- ☐ Hvem har haft forældre, der har passet syge?
- ☐ Har I selv været syge?
- ☐ Hvad med de gamle i jeres familie?
- ☐ Har I eller jeres forældre hjulpet andre?
- ☐ Kender I nogen, der har haft det svært?\*

\* Dette vil give eleverne mulighed for at fortælle om egne oplevelser ud fra en fiktiv karakter. Det vil ofte være nemmere for eleven at fortælle om svære oplevelser på denne måde.

## **SE EVT. NYHEDSINDSLAG (2.25 MIN.):**

Du kan evt. vise dette klip fra DR. Her fortæller bl.a. ni-årige Johanne om sine tanker og følelser omkring corona: [dr.dk/nyheder/indland/9-aarige-frederikke-om-corona-svaert-forstaa-naar-man-ikke-er-saa-mange-aar](https://dr.dk/nyheder/indland/9-aarige-frederikke-om-corona-svaert-forstaa-naar-man-ikke-er-saa-mange-aar)

## **BILLEDØVELSE:**

Print **kopiark 1** (meget gerne i farver). Del det ud til alle elever. Bed dem om at vælge den figur, som beskriver bedst, hvordan de har haft det under corona-karantænen. Bed dem om at klippe figuren ud. Sæt alle figurerne op på en væg fx med tape. Saml eleverne ved væggen og tag en gruppesnak om elevernes følelser. Tal om, hvorfor corona-tiden har været rigtig mange forskellige følelser.

## 2. VÆRDIEN AF FASTE RUTINER

### **TIDSFORBRUG:**

45-90 min. (alt efter hvor dybt I går ind i forberedelsen af produktet).

### **MATERIALER:**

Papir og farveblyanter/tusser.

### **VÆRDIEN AF FASTE RUTINER:**

Spørg eleverne, om de har haft nogle faste rutiner under corona-epidemien. Kom i den forbindelse ind på, hvad det betyder for os at have daglige vaner/faste rutiner – fx at vi alle bliver lidt ør til langt op ad dagen, hvis vi sover over. Hvis vi ikke har faste rutiner, vil det sætte vores hjerner på overarbejde, fordi man hele tiden skal tage stilling til, hvad man skal/ikke skal. Måske eleverne kan genkende det fra corona-tiden?

### **EN DAG I CORONA-LAND:**

Eleverne skal nu enten tegne en dag i corona-land eller lave en kort tegneserie, der beskriver en sådan dag. Det kan være en god idé fx at lave en lille mindmap, inden eleverne begynder at producere.

De elever, der har lyst til at vise deres produkt frem og fortælle for hele klassen, kan nu gøre det. I kan evt. hænge produkterne op på væggen. Understreg, at det er helt okay, hvis eleverne kun vil dele deres tegninger/tegnoserier med dig.

 Vær opmærksom på, at de elever, der vælger kun at dele deres produkt med dig, kan have særligt følsomme historier.

#### **Som opsamling spørg eleverne:**

1. Hvordan kommer man bedst i gang med en dag (fx en skål havregryn, et kram, et stearinlys osv.)?
2. Hvad skal der til for, at en dag er god (fx faste holdepunkter, aftensmad på et bestemt tidspunkt, sengetid på et bestemt tidspunkt)?
3. Om der måske er noget, som eleverne sætter ekstra meget pris på at kunne nu efter, at hverdagen er blevet mere normal igen?

# 3. HELTE OG HJÆLPSOMHED

## TIDSFORBRUG:

30 min.

## MATERIALER:

Plakat printes i A3 og helst i farver (downloades på [rodekors.dk/skole/corona](https://rodekors.dk/skole/corona)).

## DET, DER GIK GODT:

Under corona-epidemien var der mange, der hjalp på forskellige måder. Denne øvelse handler primært om hvad, der gik godt. Det vil sige de erfaringer, eleverne har gjort sig, og som de kan tage med videre.

For de yngste elever tages en plenumssnak, mens de ældste kan tage denne del i små grupper. Sammen skal I snakke om de mest helte-agtige ting, som eleverne har oplevet under epidemien. Det kan fx være:

### **MEDMENNESKELIGHED:**

Medmenneskelighed vidner om (eller udviser) hensyntagen og kærlighed til ens medmennesker. Røde Kors i Danmark arbejder for at gøre medmenneskelighed til en folkesag.

Kilde: [Ordnet.dk](https://ordnet.dk) og [rodekors.dk](https://rodekors.dk)

- ☐ eleverne selv. Har de måske udvist medmenneskelighed ved at være overbærende over for udmattede forældre?
- ☐ et familiemedlem som en far, der har hjulpet naboen.
- ☐ en moster, der har været frivillig i Røde Kors.
- ☐ noget, de har set i Ultrant?

### **Lav derefter en fælles opsamling og spørg efterfølgende:**

- ☐ Hvordan kan det være, at vi i svære tider hjælper hinanden mere end ellers?
- ☐ Hvordan føles det at hjælpe andre?
- ☐ Kan vi tage noget af denne 'nye' hjælpsomhed med fremover?

### **Præsenter eleverne for plakaten:**

- ☐ Hvad tænker de om rådene?
- ☐ Har de brug for at lave deres egne tilføjelser til den? Tilføj evt. klassens egne gode råd.

Hæng plakaten op i klassen og vend gerne tilbage til den i den kommende tid.

## 4. EVALUERING

### **TIDSFORBRUG:**

15 min.

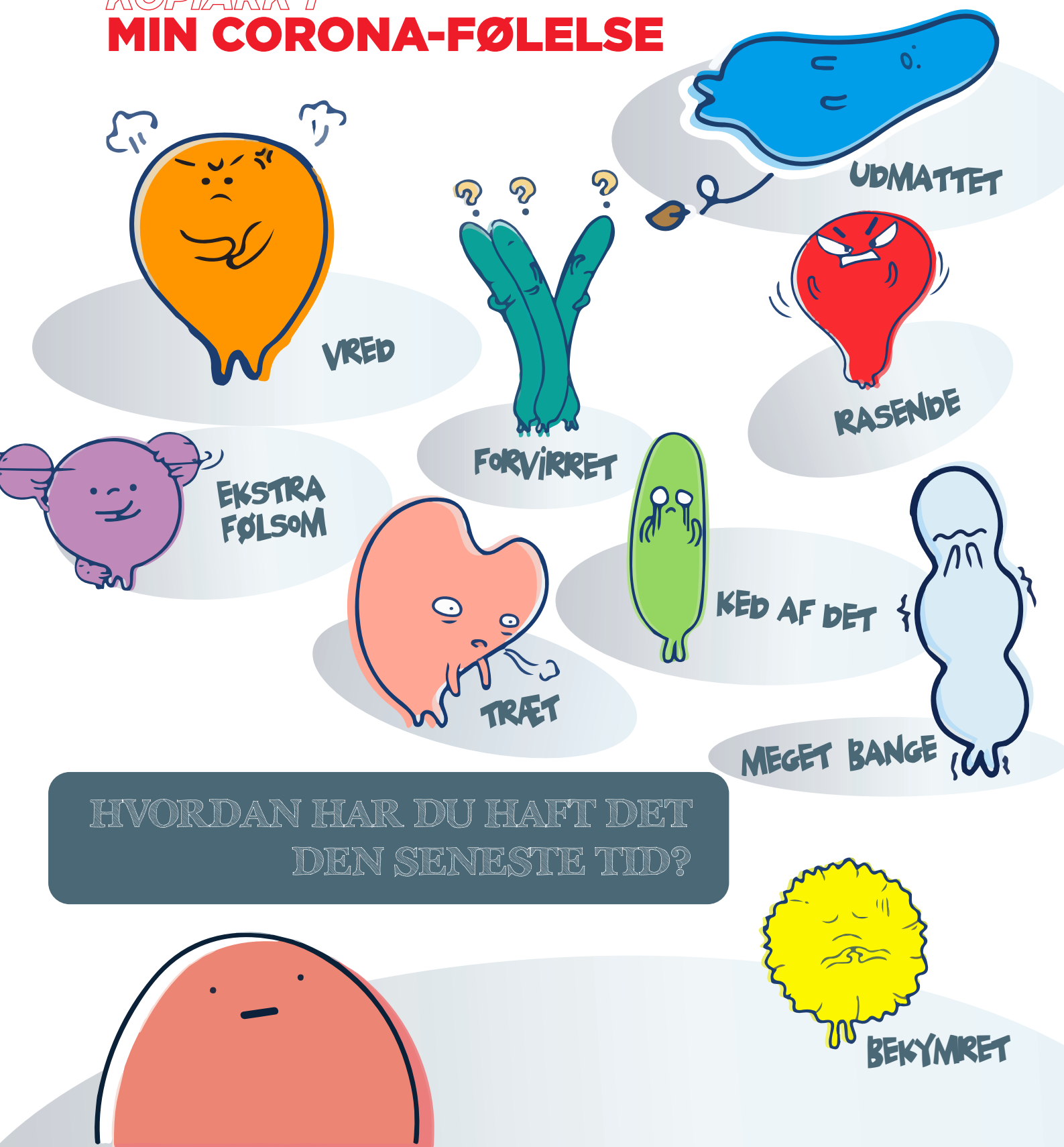
 Bed eleverne om at rejse sig op og finde en makker. Lad eleverne skifte makker ca. hvert andet minut. Lad dem tale om følgende udsagn:

1. Hvad er en god rutine?
2. Hvorfor er det vigtigt at have gode rutiner?
3. Hvorfor kan nogle have det ekstra svært i denne tid?
4. Hvad kan jeg gøre for at hjælpe andre, der har det svært?
5. Det mest spændende ved vores klasesnak om corona har været ...

Saml op på elevernes gruppesnak i plenum.



# KOPIARK 1 MIN CORONA-FØLELSE



# KOPIARK

---

## FAKTA OM EPIDEMIER, VIRUS OG CORONA - FORKLARET I BØRNEHØJDE

### EPIDEMIER OG PANDEMIER

En epidemi opstår, hvis en smitsom sygdom breder sig meget hurtigt i en gruppe af mennesker i et bestemt område. I Danmark kalder vi det for en epidemi, når antallet af syge bliver fordoblet på en uge. Når sygdommen breder sig over verdensdele, kaldes den en pandemi. Det vil sige, at corona var en epidemi, da den var i Kina. Da den bredte sig til Europa og andre lande i verden, blev den til pandemi.

---

### SÅDAN OPSTOD CORONA

Corona er ikke en ny virus. Hver vinter bliver mange af os syge af corona. Det er bare en anden slags corona. Her får vi en ufarlig forkølelse. Der findes altså mange typer af corona. Det særlige ved corona er, at den let kan mutere. Det vil sige, at der hele tiden opstår nye former af virusset. Det gør det svært at udvikle en vaccine.

Den farlige form for corona-virus opstod i millionbyen Wuhan i Kina i slutningen af 2019. Virussen begyndte i et dyr. Mange gætter på, at den kommer fra flagermus. En virus kan ikke komme direkte fra flagermus til mennesker. Den har brug for en mellemvært. Det er ofte en fugl eller et pattedyr. Ved corona tror man, at en slange har spist en syg flagermus. Herefter er slangen blevet fanget og solgt som mad til mennesker på markedet i Wuhan.

Det er ikke normalt, at en virus fra dyr hopper til mennesker. Men nogle gange sker det, at der opstår fejl i virus, når den bliver kopieret. Kopien bliver en mutation. Det vil sige en fejl.

I sjældne tilfælde kan det betyde, at virus pludselig kan angribe celler i mennesker. Det kan blive starten på en ny og farlig sygdom. Det tager tid at finde en vaccine mod en ny sygdom.

---

### SPREDNING AF CORONA

Corona smitter gennem små dråber. Det kan være gennem nys eller host i en afstand på en til to meter. Herefter falder dråberne enten til jorden eller lander på overflader. Hvis man rører ved en overflade med virus på, kan man blive smittet. Smitten overføres, hvis du fx gnider dig i øjet eller putter en finger i munden. Den overføres ikke direkte gennem din hud. Den har brug for en indgang til din krop.

Smitten kan overleve i luften i flere timer. Hvis virus sidder på plastic, så kan den overleve helt op til tre døgn. Derfor er håndvask utrolig vigtigt. Vi kan nemlig bære rundt på virussen, uden vi ved det. Hvis vi ikke får den vasket af, så risikerer vi at overføre den til andre. Det er især ældre og folk med kroniske sygdomme, som har svært ved at tåle sygdommen. En kronisk sygdom er fx dårligt hjerte.

---

### CORONA RAMMER FLEST MÆND OG FÅ BØRN

I Kina, hvor sygdommen ramte først, blev kun få børn smittet. De fleste smittede er voksne mellem 40 og 60 år. Desuden er der flere mænd end kvinder, der bliver smittet. Man ved ikke helt hvorfor. Men ét er af være smittet. Noget andet er at blive alvorligt syg. Langt de fleste med corona får kun milde symptomer.

Nogle opdager slet ikke, at de har været syge. Se, hvordan corona udviklede sig i Kina, Danmark og resten af verden (zoom ind og klik på det enkelte land): [coronavirus.jhu.edu/map.html](https://coronavirus.jhu.edu/map.html)

## BEHANDLING AF CORONA-SYGE

Et voksent menneske trækker normalt vejret mellem 12 til 16 gange i minuttet. Det kan være et tegn på åndenød, hvis man trækker det mere end 20 gange i minuttet. Åndenød betyder, at man har svært ved at trække vejret. Måske er ens lunger under angreb. Det kan være en lungebetændelse. Åndenød er et af de symptomer, som de allermest syge corona-patienter får.

På hospitalet undersøger lægerne, hvor meget ilt patienten har i blodet. Det gøres med en lille måler, der sættes på pegefingern. Den har form som en klemme. Man tager også blodprøver for at se, om der er en infektion. Hvis prøverne viser tegn på en infektion, tager man et røntgenbillede. Her skal lungerne være sorte. Sort er den farve luft har på et røntgenbillede. Hvis der er hvide pletter, er det et tegn på, at lungerne ikke fungerer rigtigt.

Lægerne kan hjælpe de syge lunger ved at give ekstra ilt. Det får patienten igennem en slange i næsen. Det kaldes et iltkateter. Mange patienter bliver friske igen med denne hjælp. Men for nogle skal der ekstra hjælp til. Her kan det blive nødvendigt at trække vejret for patienten. Patienten bliver bedøvet og en respirator blæser luft ned i lungerne på patienten. Hvis man er i respirator, kan man ikke bare tages ind og ud af behandlingen. Derfor kan patienten være bevidstløs i dage, uger eller måneder. Patienten bliver først taget ud af respiratoren, når lungerne har det bedre.

## HVAD ER EN VIRUS?

Vi har alle sammen oplevet at få en virus. Hvis din næse løber, er det nok en forkølelsvirus. Heldigvis har vi vores immunsystem. Det er kroppens forsvarssystem. Det bekæmper forkølelsen, så den er væk ret hurtigt igen. Man kan dog også få en virus, som immunsystemet har svært ved at bekæmpe. Der findes også medicin mod virus, men det er ikke altid særlig effektivt.

Vi får masser af virusser i os hver dag. De findes overalt. Heldigvis er de fleste ikke farlige. Mange virusser er faktisk slet ikke interesserede i mennesker. Nogle angriber kun grise. Andre laver sygdomme i planter. Vi kan ikke se de mange virusser. Og det er nok meget godt. I en teske havvand er der for eksempel flere millioner virusser. De gør os ikke noget. Deres opgave er nemlig at dræbe bakterier.

Hvis vi kunne se en virus, ville vi opdage, at de har mange forskellige former. Virus er formet, så den passer ind i den celle, den vil flytte ind i. Det kan være ind i celler, som vi mennesker har i lungerne. Corona-virusen har eksempelvis pigge. De pigge passer ind i vores celler i lungerne. Piggene er altså en slags nøgler. Lungerne en slags nøglehul.

Nøglen bærer rundt på en særlig opskrift. Når nøglen sidder i nøglehullet, så stikker den en slags nål ind. Nålen sprøjter enten den særlige opskrift ind i cellen eller den lader sig sluge af cellen.

Nu har cellen opskriften på virus. Celler er ret kloge, for de kan læse opskriften. Derfor begynder de at gøre, som der står. Det vil sige, at cellen begynder at lave en masse kopier af virusen. Man kan selvfølgelig sige, at hvis cellen var superklog, så ville den opdage, at opskriften var virkelig skidt. Men så klog er den desværre ikke.