



UDSKOLING

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
Dagbog fra corona-land	6
Helte og psykologisk førstehjælp	7
Evaluerings	8

KOPIARK

Kopiark 1: Evaluering: Læringsmål og 'Det har jeg lært'	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.
Materialet er målrettet 7.-10. klasse. Materialet er gratis.

Redaktionen er afsluttet april 2020.

Redaktion: Morten Schwarz Lausten (ansv.),
Lene Vendelbo/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

Illustrationer: Jon Skråntskov

Forsidefoto: Bertrand Blay

Materialet er støttet af:
Novo Nordisk Fonden



Røde Kors
Blegdamsvej 27
2100 København Ø
skoletjenesten@rodekors.dk
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 sårbarens 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.

På rodekors.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 knokler i sundhedssystemet, og mange vil have oplevet et højt stressniveau i familien med vigende overskud. Formålet med dette undervisningsforløb er at samle op på alle disse svære situationer, som eleverne har oplevet under epidemien. Forløbet indeholder en række konkrete aktiviteter og værktøjer, 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 7.-10. klasse. Vær derfor 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 vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv.
- Eleven kan vurdere følelsesmæssige dilemmaer i relationer.
- Eleven har viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet.

Kompetenceområder i dansk (fremstilling og kommunikation) og samfundsfag (sociale og kulturelle forhold) kan dog også inddrages.

OVERORDNEDE LÆRINGSMÅL

- ✓ Eleven kan pege på, hvordan corona-epidemien har påvirket hans/hendes trivsel.
- ✓ Eleven kan diskutere begrebet begreberne 'medmenneskelighed' og 'samfundssind'.
- ✓ Eleven har opnået en viden om, hvordan han/hun kan hjælpe venner, der har det svært.

OPBYGNING

På 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 til brug ved de forskellige aktiviteter. Nogle lægger op til individuelt arbejde andre til diskussioner enten med en sidemakker eller i plenum. 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

3-4 lektioner á 45 minutter. Vær dog opmærksom på, at tidsanvisningerne er vejledende og naturligvis vil variere fra klasse til klasse. Der vil i forløbet også være et forslag til hjemmearbejde.

1. VELKOMMEN TILBAGE TIL HVERDAGEN

TIDSFORBRUG:

30 min.

MATERIALER:

Post-its.

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 naturligt 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 politikerne lukkede skolerne?
- ☐ 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.

GRUPPESNAK:

Skriv stikord ned til, hvordan livet har været i karantæne. Sæt Post-its sættes op på fælles tavle. Tal ud fra stikordene og sæt dem i kategorier. Tal også om, hvorfor corona-tiden har været rigtig mange forskellige følelser. Kom også gerne ind på værdien af at have faste rutiner. Spørg eleverne, om de har haft nogle faste rutiner under corona. Kom i den forbindelse ind på, hvad det betyder for os at have faste rutiner – fx, at vi alle bliver lidt ør til langt op ad dagen, hvis vi sover over. Hvis vi ikke har faste rutiner, så vil det sætte os på mentalt overarbejde. Måske eleverne kan genkende det fra coronatiden?

2. DAGBOG *FRA* EN DAG / CORONA-LAND

TIDSFORBRUG:

60 min. (du kan evt. give opgaven for som hjemmearbejde).

MATERIALER:

Smartphones (og evt. tablet eller pc).

 Mange af os glemmer hurtigt, men foto på vores telefon kan hjælpe os til at genkalde følelser og situationer. Bed eleverne om at finde cirka fem billeder på deres telefon og skrive billedtekster til billederne. Brug evt. dagbog som en formmæssig ramme. Hvis der er elever, der ikke har taget billeder eller foretrækker kun at skrive, så kan de skrive en dagbog i stedet. Afgræns det til fx en side.

De elever, der har lyst til at vise frem og fortælle for hele klassen, kan printe deres billeder og tekster. Dem kan I evt. hænge op på væggen. Understreg, at det er helt okay, hvis eleverne kun vil dele deres dagbøger med dig.

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

3. HELTE OG PSYKOLOGISK FØRSTEHJÆLP

TIDSFORBRUG:

45 min.

MATERIALER:

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

HELTE OG HJÆLPSSOMHED:

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

Bed eleverne vende sig mod deres sidemakker. Sammen skal de snakke om de mest helteagtige ting, som de har oplevet under epidemien. Det kan fx være:

SAMFUNDSSIND:

Indstilling, der vidner om, at man sætter hensyn til samfundet højere end snævre egeninteresser.

Kilde: ordnet.dk

- eleverne selv. Har de måske været ekstra overbærende over for udmattede forældre?
- et familiemedlem som fx en far, der har hjulpet naboen.
- en moster, der har været frivillig i Røde Kors.
- noget, de har set i nyhederne osv.

Lav derefter en fælles opsamling og spørg efterfølgende:

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

- Ord som samfundssind og medmenneskelighed har været i fokus de seneste mange uger. Det er ord, som vi sjældent gør brug af. Hvad vil det egentlig sige at udvise samfundssind og medmenneskelighed? Hvorfor har ord som disse fået så stor en plads i denne tid? Betyder de det samme?
- Hvordan kan det være, at vi i svære tider hjælper hinanden mere end ellers?
- Hvordan føles det at hjælpe andre?
- Hvad tænker I om udtrykket 'hjælpssomhed er mere smitsom end corona'?
- Hvorfor er der denne forskel på krisetid og hverdag?
- Kan vi tage noget af denne 'nye' hjælpssomhed med fremover/tror I, at folk vil blive ved med at udvise samfundssind/medmenneskelighed i den kommende tid?

PSYKOLOGISK FØRSTEHJÆLP:

Spørg klassen, hvad de tænker, ligger i begrebet psykologisk førstehjælp? De kan evt. snakke med en makker om det, inden I taler i plenum.

PSYKOLOGISK FØRSTEHJÆLP:

Er en metode til at hjælpe mennesker, der har det svært, så de finder roen til bedre at klare deres udfordringer. Grundlæggende psykologisk førstehjælp er at række ud til en, der har det svært, tilbyde praktisk hjælp og udvise medmenneskelighed.

- Tænker eleverne, at psykologisk førstehjælp er noget, de kan udføre på egen hånd?
- Kan der være nogle, eleverne kender, som har brug for psykologisk førstehjælp – måske særligt i denne tid, hvor nogle stadig ikke kan gå uden for (giv evt. tid til, at dine elever kan summe kort over det enkeltvis)? Saml op – lad de elever, der har lyst dele deres tanker med klassen gøre dette.

PRÆSENTER ELEVERNE FOR PLAKATEN:

- Hvad tænker de om rådene?
- Har de brug for at lave deres egne tilføjelser til den (du kan evt. lade dem summe over det i grupper). 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.

MATERIALER:

Kopiark 1.

KOPIARK 1

LÆRINGSMÅL

MÅL	FORKLAR MED DINE EGNE ORD	KAN	KAN NÆSTEN	KAN IKKE ENDNU
Jeg kan pege på, hvordan corona-epidemien har påvirket min travlhed.				
Jeg kan diskutere begreberne samfundssind og medmenneskelighed.				
Jeg har opnået en viden om, hvordan jeg kan hjælpe venner, der har det svært.				

EVALUERING

Hvad har du lært efter at have arbejdet med forløbet? Du må skrive alt det ned, som du kan komme i tanke om. Husk, at du skal skrive i hele sætninger:

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 sympto-

mer. 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

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 forkølelsesvirus. 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-virussen 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 virussen. 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.