



SUNDHEDSSTYRELSEN

2020

Dialog med unge om deres liv under coronaepidemien

Inspirationsmateriale til grundskolens udskolingselever

Sundhed for alle ♥+●

Introduktion

På de næste sider kan du finde inspiration til, hvordan du kan diskutere corona-restriktioner med din klasse. Hvilke regler og anbefalinger gælder, og hvordan forholder eleverne sig til dem?

Det er helt op til dig som underviser, hvordan du griber dialogen an. Det væsentlige er, at eleverne får mulighed for at tale med hinanden om deres oplevelser med corona og reflektere over dem. Måske ser eleverne meget forskelligt på coronasituationen og alle restriktionerne. Materialet åbner mulighed for, at elevernes forskellige oplevelser og følelser kan italesættes.

Materialet er i 3 dele:

- **Oplevelser med corona:** Først kommer en række spørgsmål om de forandringer, som corona har medført for eleverne, og hvordan de har det i deres ændrede hverdag.
- **Skolens coronatiltag:** Herefter er der spørgsmål, som lægger til elevernes vurdering af skolens tiltag. Vi foreslår, at skoleledelsen får og samler op på elevernes udsagn, så skolen også lærer af forløbet.
- **Quiz - situationer i hverdagen:** Til sidst er der en quiz, hvor eleverne kan få tjekket deres viden om, hvordan konkrete hverdagssituationer kan håndteres på en mere coronasikker måde. Quizzen kan printes ud, så eleverne kan besvare den individuelt. Alternativt kan den gennemgås på klassebasis.

Spørgsmålene i de to første afsnit kan diskuteres i den opstillede rækkefølge, eller de kan tages på tværs af emnekategorier. Du kan sammensætte spørgsmålene, som du synes, det er mest hensigtsmæssigt for din klasse, ligesom du kan gennemgå emnerne i plenum eller opdele eleverne i grupper.

Vores forslag er, at der afsættes mindst et modul til at tale om at være ung i denne coronatid.

Oplevelser med corona

Bed dine elever fortælle, hvad de synes er svært i denne coronatid, og hvad de tror kan gøre denne midlertidige situation bedre. Det kan føre til en snak om løsninger og handlemuligheder for skolen, klassen og dem selv om enkeltpersoner. Nogle af spørgsmålene er helt åbne, og elevernes svar kan evt. skrives på tavlen som forslag. Til andre af spørgsmålene har vi lavet nogle input, hvis klassen har brug for lidt inspiration.



Hvordan har I det i denne coronatid?



Hvordan holder I kontakten med de venner og familiemedlemmer, som I ikke kan være sammen med fysisk pga. corona?

Uddybning

- Kan I få det til at fungere med den virtuelle kontakt?
- Er der noget, I savner ved den virtuelle kontakt?
- Er der også nogle gode ting ved at se færre forskellige mennesker, fx at man knytter sig mere til nogle få, eller at man oplever mindre socialt pres?



I perioder har I haft mere tid pga. skolenedlukning m.v. Er der nogen, der har brugt tiden til at få nye interesser, fx at gå ture, læse bøger, tegne eller spille musik?

Uddybning

- Hvad har I brugt den ekstra tid til?
- Hvordan lavede I struktur i jeres hverdag?
- Kan I stadig lave jeres fritidsinteresser?

?

Hvordan tackler I corona-reglerne om at holde afstand, spritte hænder, bære mundbind og blive hjemme, når I har symptomer?

Uddybning

- Hvorfor sker det indimellem, at I *ikke* overholder reglerne?
- Hvor mange kender I, som er nødt til at overholde reglerne, fordi de udsatte og derfor ikke kan tåle at blive smittede?
- Hvad kunne få jer til at tage corona-reglerne mere alvorligt?

?

Hvorfor er det tit svært at sige fra, hvis en person ikke holder afstand, gerne vil give et kram eller lignende?

Uddybning

- Er I bange for, hvordan personen vil reagere, hvis I siger fra, fx synes, at I overdriver eller er hysteriske?
- Er det, fordi I ikke har lyst til afvise personen?

?

Hvordan har I det med, at der er nogle ting, I ikke kan gøre i øjeblikket? Fx at feste, kramme og kysse med venner.

Uddybning

- Er I bange for at gå glip af noget?

?

Hvordan påvirker corona jeres humør?

Uddybning

- Mange taler om 'sult' efter et kram, kedsomhed m.v. Er det noget I genkender?
- Har I tit dage, hvor I keder jer? Hvordan tackler I kedsomhed?
- Føler I jer mindre stressede, fordi der er mere ro og tid til eftertanke?



Er der noget, der bekymrer jer særligt?

Uddybning

- Tænker I på, at I kan miste kontakten med venner, eller at nogle kan blive syge?
- Er der andre ting, I spekulerer over i forbindelse med corona?



Har I prøvet at være i isolation pga. mistanke om, at I var smittede?

Uddybning

- Hvor mange dage? Var I alene eller i isolation sammen med familien?
- Hvad var det sværeste? Fx frygten for at gå glip af noget i skolen eller med vennerne? At blive set ned på, fordi man var smittet?



Under nedlukningen af skolen skulle I følge undervisningen hjemmefra. Hvordan var det?

Uddybning

- Var der nogen, I kunne bede om hjælp?
- Hvor tit havde I kontakt med jeres lærere?
- Er det faglige noget, der bekymrer jer her under corona?
- Hvordan kan det gøres bedre, hvis skolen igen skal lukke ned?



Hvordan kan I få et godt (skole)år på trods af restriktionerne?

Uddybning

- Kan I lave lektiegrupper, så I kan mødes både fagligt og for sjov?
- Hvilke arrangementer kan I lave udendørs, så flere kan være sammen? (Fx bålmad, gåture med venner, fodbold m.v.)
- Kan det virtuelle rum bruges mere? (SoMe, virtuelle lektiegrupper, Discord, Messenger m.fl.)



Har I gode erfaringer fra denne tid eller nye måder at være sammen på, som I også kan bruge, når coronaepidemien er overstået?



Sådan forebygger du smitte

Bliv hjemme, hvis du er syg og har symptomer på sygdom. Bliv også hjemme, hvis du har været i tæt kontakt med en, der er smittet - også selv om du ikke har symptomer.

Hold afstand til personer uden for din nærmeste omgangskreds.

Hold dine hænder rene.

Host og nys i ærmet.

Vær opmærksom på rengøring og udluftning.

Brug mundbind, fx i kollektiv transport, og hvis du køber ind.

Mindre omgangskreds under corona

Hold dig til få personer.

Hold dig til de samme personer.

Hold det kort, når I ses.

Brug albue-hilsen



Skolens coronatiltag

De sidste spørgsmål er tænkt som en evaluering af de tiltag, som skolen har indført for at forebygge smitte, fx afmærkning af gulve, placering af spritbeholdere m.v.

Vi foreslår, at eleverne diskuterer spørgsmålene evt. i mindre grupper og også gerne i elevrådet.

Vi vil opfordre til, at ledelsen samler op på de forslag, der kommer fra eleverne, så der er mulighed for at justere eksisterende tiltag eller iværksætte nye.

? Hvad har skolen gjort for at undgå spredning af coronasmitte? Fx nye regler eller opstilling af flasker med håndsprit.

? Ville I have lavet reglerne anderledes? Hvordan?

? Har I forslag til, hvilke arrangementer I virkelig gerne ville have, at skolen gennemfører trods coronaen – selvfølgelig på en corona-sikker måde?

? Har I forslag til hvordan?

? Har I andre forslag, der kan gøre skoledagen bedre lige nu, hvor alting er meget anderledes?

QUIZ

Situationer i hverdagen

Er du god til at tænke coronasikkert?

Eller tumler du rundt med hovedet under armen og mundbindet hjemme i skuffen?

Her er beskrevet en række situationer, som du sikkert kender fra din hverdag. Efter hver beskrivelse skal du svare på, hvordan du kan tackle situationen på en coronavenlig måde. Her vil det altså vise sig, om du er vågen og vaks, når det gælder corona – eller det modsatte ...

1. situation

Du vågner op og har symptomer på covid-19, fx feber og ondt i halsen. Hvad gør du?

Svar

2. situation

Det er mandag. Du har ondt i halsen og bliver hjemme. Hvor længe skal du blive hjemme?

Svar

3. situation

Din bedste ven er testet positiv for covid-19. Du var sammen med din ven i går, så du tænker, at du kan være smittet. Hvad skal du gøre?

Svar

4. situation

Du er sammen med en fra din klasse, der ser syg ud, fx hoster meget, fryser og er skidt tilpas. Hvad skal du gøre?

Svar

5. situation

Du har brugt den samme computer eller tablet som din ven. Hvad gør du, når du er færdig med at bruge den?

Svar

6. situation

Du er sammen med dine venner, fx til en fødselsdag. Din ven rækker sit glas over til dig og spørger, om du vil smage. Hvad gør du?

Svar

7. situation

Du møder en person, som du normalt ville give et knus – eller i hvert fald ville give hånd. Hvad gør du i denne coronatid?

Svar

Svar på quizen · Situationer i hverdagen

Svarene fortæller, hvad Sundhedsstyrelsens anbefaler, du skal gøre i de forskellige situationer.

Du vurderer selv, hvor god du er

Du kan give dig selv mellem 1 og 3 point, hver gang du har svaret rigtigt på et af spørgsmålene på forrige side. Hvor mange point du kan give dig selv, afhænger af hvor meget du har fået med. Har du det hele med, eller har du kun svaret delvist rigtigt?

Du kan give dig selv 0 point, hvis du har svaret helt forkert på spørgsmålet, eller hvis du har sprunget det over.

De rigtige svar

Point

1. situation

- Bliv hjemme, hvis du er syg. Bliv hjemme fra skole og fritidsaktiviteter.
- Bliv også hjemme, hvis du er i tvivl, om du er syg, også selv om du kun har milde symptomer.

2. situation

- Du skal blive hjemme, indtil 48 timer efter du sidst havde symptomer. Dvs. hvis du havde feber mandag – men er feberfri tirsdag – så kan du gå i skole torsdag.
- Hvis du ikke har symptomer på covid-19 - eller hvis du er testet negativ - skal du blot blive hjemme, indtil du er rask og frisk igen.

Tag en test

- Hvis du føler dig syg og har symptomer på covid-19.
- Hvis du har været i tæt kontakt med en, der er smittet. I dette tilfælde skal du testes to gange for at være sikker på, at du ikke er smittet - også selv om den første test er negativ.

Se mere på:

www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Vigtigt-at-vide-naar-du-er-naer-kontakt_kort
www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus

Point**3. situation**

Der gælder følgende anbefalinger, hvis du inden for de seneste 2 dage har været tæt sammen med din ven, fx krammet eller siddet tæt sammen (under 1 meter):

- Gå i selvisolation.
 - Vær særlig opmærksom på at vaske hænder hyppigt og spritte af.
 - Bliv testet for covid-19.
-

4. situation

- Hold afstand og spørg, om det ikke er bedst, at personen går hjem.
 - Vær ekstra grundig med hygiejne og rengøring, da I sikkert har rørt ved nogle af de samme ting (håndtag, bordet, computeren).
-

5. situation

- Vask hænderne eller sprit dem af.
 - Sprit tastaturet eller tabletten af.
 - Prøv fremover at bruge hver jeres device m.v.
-

6. situation

- Foreslå, at I bruger hvert jeres glas.
 - Du kan også foreslå, at mad og snacks bliver serveret i portioner – i krus, glas, tallerkener eller andet – så I ikke skal tage fra samme anretning.
-

Det er tit svært at sige fra – især overfor gode venner – fordi de kan føle det som en afvisning. Men coronasmitte kan let overføres, hvis man bruger samme glas, tallerken eller bestik. Derfor er det vigtigt ikke at dele mad- og drikkevarer.

7. situation

- Undgå at give hånd eller kram. Der er mange andre måder at hilse på, som er mere corona-sikre: Ræk albuen frem til en albuehilsen, vink eller lav fagter i luften, som om du giver et kæmpe knus.
 - Vask hænder eller sprit dem af, hvis du alligevel kommer til at give hånd.
-

Total score

Tjek dit resultat på næste side.

Resultat

Under 7 point sammenlagt:

Godmorgen. Har du sovet godt? Imens du tog en lille lur, har klassen talt om corona, og hvordan vi bedst beskytter os selv og andre imod at blive smittet. Vi har nemlig en corona-epidemi i Danmark i øjeblikket. Faktisk i hele verden. Og nogle mennesker dør eller bliver syge i meget lang tid. Corona koster også samfundet rigtig mange penge. Vi vil gerne undgå at blive smittede og smitte andre videre. At undgå smittespredning er den hurtigste måde, vi kan få vores normale liv tilbage på.

Fra 7 til 14 point sammenlagt:

Du har klaret quizzen. Det viser, at du har slået ørerne ud, når medierne eller skolen har talt om corona. Derfor har du nu en idé om, hvad du skal gøre, når du bliver udsat for mulig smitte. Det er fint. Men hvis du har en samlet score nede omkring 7, er der stadig lang vej igen. Prøv at læse de rigtige svar her på siden en gang til og lav så quizzen igen. Måske klarer du den bedre næste gang.

Over 15 point sammenlagt:

Tillykke, du er mester i coronasikkerhed! Du har styr på, hvad du skal gøre i en situation, hvor der er risiko for, at du bliver smittet eller smitter andre. Det rigtig, rigtig flot! Men overvej lige, om du samtidig er meget bange for at blive smittet, eller at din familie bliver det. Tal med nogen om det, hvis du er meget bekymret. Hvis du deler dine tanker med en voksen, du stoler på, vil bekymringerne fylde mindre.

Hvis du er i tvivl

Her kan du få et godt råd, hvis du kommer i en situation, hvor du kan være smittet eller måske har smittet andre:

- Søg på www.coronasmitte.dk
- Ring til 70 20 02 33, tast 1 (det er myndighedernes fælles corona-hotline)



SUNDHEDSSTYRELSEN

Dialog med unge om deres liv under coronaepidemien Inspirationsmateriale til grundskolens udskolingsklasser

© Sundhedsstyrelsen, 2020.

Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sprog: Dansk

Version: 1.0

Format: pdf

Forsidefoto: [mtreasure/istock.com](https://www.istock.com)

Udgivet af Sundhedsstyrelsen

December 2020