

Undervisningsmateriale – Mellemtrin

Rettighedsstafetten 2026



Velkommen til Rettighedsstafetten 2026

Velkommen til undervisningsforløbet Rettighedsstafetten 2026!

I dag skal vi tale om børns rettigheder og blive klogere på noget, der hedder Børnekonventionen. Derudover skal vi tale om et alvorligt emne, nemlig vold. Vi skal tale om, hvad vold er, hvad det kan få en til at føle, og hvordan man kan få hjælp, hvis det sker.

Ha' en rigtig god Rettighedsstafet!

Hvad er en rettighed?

Børns rettigheder er regler, der er lavet for at passe på børn. Børns rettigheder gælder for alle børn og unge under 18 år, og de gælder i næsten alle lande. Børns rettigheder er altså noget, de voksne ikke kan sige nej til, men som de skal sørge for bliver overholdt.

En af de rettigheder, I har, er, at I har ret til at *kende* jeres rettigheder. I har også ret til at sige jeres mening og fortælle, hvordan I har det, så længe det ikke går ud over andres rettigheder.

Alle børn har krav på at blive behandlet med respekt, uanset hvilken krop I har, hvor I er fra, eller hvem I er.

Hvad er FN's Børnekonvention?

FN's Børnekonvention er en international aftale om rettigheder for børn. Børnekonventionen gælder for ALLE mennesker under 18 år i alle lande, der er med i aftalen, herunder Danmark.

Børnekonventionen handler om alle de rettigheder, der er vigtige for, at børn har det godt. Det er for eksempel retten til mad, sundhed og et sted at bo, og også børns ret til udvikling, beskyttelse og medbestemmelse.

Hvad er Rettighedsstafetten?

FN's Børnekonvention siger, at regeringen i Danmark skal sørge for, at både danske børn og voksne kender børns rettigheder. Alligevel er der alt for mange børn, der ikke kender deres rettigheder.

Derfor afholdes Rettighedsstafetten en gang om året. Rettighedsstafetten er en uge, hvor skoler i hele landet arbejder med børns rettigheder.

Til Rettighedsstafetten 2026 arbejder vi med **artikel 19 i FN's Børnekonvention**, som siger, at alle børn har ret til at blive beskyttet mod vold. Det er den rettighed, vi skal arbejde med nu.



19



BESKYTTELSE MOD VOLD



Hjernestarter – tænk, tal, del:

Hvad kommer I til at tænke på,
når I hører ordet "vold"?

Tænk først over det alene i 30 sekunder,
snak derefter med en sidemakker i 1 minut
og del til sidst med resten af klassen.

Hvad er vold?

Eksempler på vold:

**At slå
(både med
hænder
og ting)**

**At
sparke**

**At
flå/rive/
ruske**

At nive

**At tage
kvælertag**

**At holde
nogen fast**

At spytte

**At
skubbe**

**At brænde
nogen**

ALLE børn har ret til at leve et liv uden vold.

Det er ALTID de voksnes ansvar at beskytte børn mod vold. Hvis nogen er blevet udsat for vold, har staten pligt til at hjælpe dem.

Grænser

Før vi skal blive klogere på, hvordan vold kan se ud, og hvordan man kan håndtere det, skal vi lave et par øvelser, der handler om grænser. Vold er nemlig en grov overskridelse af et andet menneskes grænser.

Grænser er usynlige og forskellige fra person til person, men noget som alle mennesker har. Man kan markere sin grænse ved for eksempel at sige "stop", "lad være med det" eller "det vil jeg ikke". Hvis man oplever, at personen ikke lytter, kan man få hjælp fra en voksen. Selvom grænser er forskellige fra person til person, skal de nemlig altid respekteres.

15-20
minutter

Øvelse 1: **Rør ved...**

Vi skal nu lave en lille øvelse, der handler om fysiske grænser, og om hvad der føles okay eller ikke okay.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



1

Vi skal nu lytte til noget musik og lave en leg, der minder en smule om stopdans.

2

Mens musikken spiller, skal I gå rundt mellem hinanden ude på gulvet. Når musikken stopper, skal I stoppe op og udføre den kommando, jeg giver jer.

3

Den kommando, jeg giver jer, handler om, at I skal røre ved noget. Jeg kan fx sige "rør noget blåt" eller "rør en næse". I må ikke røre det, jeg siger, på jer selv, men skal røre det på en af de andre i klassen.

4

Når alle har rørt ved det, jeg sagde, sætter jeg musikken i gang igen. Næste gang den stopper, kommer der en ny kommando.

5

Efter et par runder stopper vi aktiviteten og snakker om spørgsmålene på næste slide.

Vi taler i fællesskab om:



- Hvad synes I om legen?
- Hvad er vigtigt at være opmærksom på, for at en leg som denne er god og sjov for alle?
- Er der et sted på kroppen, I synes det ville være over grænsen at røre ved?

20
minutter

Øvelse 2: **Rart eller ikke rart?**

Vi skal nu lave en øvelse, hvor vi skal tage stilling til, om forskellige former for fysisk kontakt er rare eller ikke rare.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



1

I den ene ende af klassen af jeg hængt et skilt, hvor der står "RART". I den anden ende af klassen har jeg hængt et skilt, hvor der står "IKKE RART".

2

Vi starter med alle at rejse os op (og hvis nødvendigt rykke borde og stole til side, så vi nemt kan bevæge os rundt i lokalet).

3

Jeg læser nu forskellige eksempler på berøring højt. I skal tænke over, hvordan berøringen føles, og placere jer det sted i lokalet, der passer til jeres vurdering. I kan stille jer i midten for at svare "ved ikke", eller et andet sted mellem svarmulighederne, som I synes passer.

4

Hvis jeg for eksempel siger "at blive skubbet", kan man stille sig helt henne ved "IKKE RART"-skiltet, hvis man slet ikke synes, det er rart, eller et sted midt imellem "IKKE RART"-skiltet og midten, hvis man synes, det kun er lidt ubehageligt.

5

Efter et par runder stopper vi aktiviteten og snakker om spørgsmålene på næste slide.

Vi taler i fællesskab om:

- Hvordan kan man mærke, at en berøring ikke føles rar?
- Hvordan kan man se det på andre, om de synes en berøring er rar eller ikke rar?
- Er der forskel på, *hvem* der udfører berøringen – fx hvem der ær en på kinden eller giver en et knus?
- Er der forskel på, *hvordan* berøringen udføres – fx hvordan man bliver krammet eller får en lammer?
- Hvad kan man gøre, hvis nogen i skolen fx skubber til en med vilje eller rører ved en på en anden måde, man ikke bryder sig om?

35-40
minutter

Øvelse 3:

Vold – hvordan ser det ud?

Vi skal nu se fire korte videoer, der viser, hvordan vold kan se ud, og snakke om, hvad der sker i de forskellige scener.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



1

Om lidt skal vi se fire korte videoer, der viser forskellige scener med vold.

2

Efter hver scene vil der være et slide med spørgsmål, som vi først taler om med vores sidemakker og derefter deler med resten af klassen.

3

Til sidst ser vi endnu en kort video som afrunding på øvelsen.

Video: 1. scene



Find videoen her

Se frem til 2:35 og tryk derefter på pause

Tal sammen 2 og 2

- Hvad sker der i scenen? Hvordan er det fysisk/psykisk vold?
- Hvordan tror I, man har det som barn, hvis det her er noget, man oplever ofte?
- Hvad kunne Camilla og Lauritz have gjort i stedet for? Hvorfor kan det være svært?

Del jeres tanker med resten af klassen

Video: 2. scene



Start videoen igen

Se frem til 4:20 og tryk derefter på pause

Tal sammen 2 og 2

- Hvad sker der i scenen? Hvordan er det fysisk/psykisk vold?
- Hvad kunne Johanne have gjort i stedet for? Hvorfor kan det være svært?
- Hvordan tror du, de andre børn i scenen har det?
- Hvem kan hjælpe med at stoppe volden?

Del jeres tanker med resten af klassen

Video: 3. scene



Start videoen igen

Se frem til 5:41 og tryk derefter på pause

Tal sammen 2 og 2

- Hvad sker der i scenen? Hvordan er det fysisk/psykisk vold?
- Tror I, Karla selv tænker på, at hun er udsat for vold?
- Hvordan tror du, det kan påvirke Karlas tanker om sig selv, når hendes forældre taler sådan til hende?
- Hvad ville du gøre, hvis du var Karla?

Del jeres tanker med resten af klassen

Video: 4. scene



Start videoen igen

Se frem til 7:05 og tryk derefter på pause

Tal sammen 2 og 2

Hvad sker der i scenen? Hvordan er det fysisk/psykisk vold?

Hvad tror du, de personer, der overværer situationen, tænker?
Hvorfor gør hverken moren eller træneren noget?

Hvorfor tror du, at faren smiler til de andre tilskuere til sidst?

Del jeres tanker med resten af klassen

**10-15
minutter**

Øvelse 3: **Vold – hvad kan man gøre?**

Vi skal nu høre to lydcases om Yusuf og Lise, der er udsat for vold derhjemme, og snakke om, hvad man kan gøre for at få hjælp.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



1

Om lidt skal vi høre to lydcases, der handler om henholdsvis Yusuf og Lise. Begge børn er udsat for vold derhjemme.

2

Efter hver lydcase kommer der et slide med valgmuligheder til, hvordan Yusuf eller Lise kan handle for at få hjælp.

3

I skal stemme på den valgmulighed, I synes er den bedste, ved at række hånden op. Der er ingen forkerte svar.

4

Efter hver afstemning snakker vi om, hvorfor I stemte, som I gjorde.

Lydcase 1: Yusuf



Afspil lydfilen her

Vi taler i fællesskab om:

Hvad synes I, Yusuf skal gøre?

- 1 Lade være med at slå Victor fremover, så hans mor ikke bliver sur igen
- 2 Kontakte Børnetelefonen
- 3 Konfrontere sin mor og sige fra
- 4 Fortælle det til en voksen, han stoler på – fx en lærer, en bedsteforælder eller en vens mor eller far
- 5 Ringe til politiet
- 6 Noget helt andet – hvad?

Børnetelefonen

BørneTelefonen er et telefonnummer, man kan ringe til, hvis man har det svært og har brug for at tale med en voksen, som ved rigtig meget om børn, og som kan fortælle, hvor man kan få hjælp, hvis man fx har oplevet noget voldsomt derhjemme.

Hos BørneTelefonen er der altid nogle søde voksne, der sidder klar til at tage telefonen og hjælpe, når børn har brug for det.

Hjemmeside: børnetelefonen.dk
tlf: 116111

AKT

AKT står for "Adfærd, Kontakt og Trivsel". De fleste skoler har en AKT-vejleder.

Det betyder, at den voksne ved rigtig meget om, hvordan man hjælper børn med forskellige problemer og konflikter.

Skolens AKT-voksne kan derfor også hjælpe dig, hvis du fx har været udsat for noget voldsomt derhjemme.

Du kan spørge en lærer eller pædagog, om I har en AKT-vejleder på jeres skole.

TUBA



TUBA står for "Terapi og rådgivning for Unge, der er Børn af Alkohol- og stofmisbrugere".

Børn, der kontakter TUBA, har altså ikke altid oplevet vold. Men man har fundet ud af, at vold desværre sker oftere i familier, hvor nogen har et problem med alkohol eller stoffer.

Hjemmeside: tuba.dk

Lydcase 2: Lise



Afspil lydfilen her

Vi taler i fællesskab om:

Hvad synes I, Lise skal gøre?

- 1 Tale med sin mor om farens opførsel
- 2 Kontakte Børnetelefonen
- 3 Konfrontere sin far og sige fra
- 4 Fortælle det til en voksen, hun stoler på – fx en lærer, en bedsteforælder eller en vens mor eller far
- 5 Ringe til politiet
- 6 Noget helt andet – hvad?

Fælles opsamling- hvad tager vi med os?

Vi har nu talt om og arbejdet
med børns ret til at blive
beskyttet mod alle former for
vold. Vi har set fire scener og
hørt to lydcases om vold og
snakket om, hvad man kan
gøre for at håndtere det og få
hjælp.

15
minutter

Øvelse 4: **Sig det højt! Sig det til mig!**

Nu har I lært en masse om børnekonventionen og børns rettigheder. Det er vigtigt, at børn fortæller det til en voksen, hvis de oplever, at deres rettigheder ikke bliver overholdt. I denne øvelse skal børnene aktivt medgive, hvem de ville sige det til.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



Obs: Linket og QR-koden er først gyldigt fra uge 32. Men du kan allerede nu øve dig i rettighedsspillet

1

Sig det højt!

Børnene i klassen går hver især ind på nedenstående link eller scanner QR-koden. Herefter kommer de ind til et digitalt afkrydsningsskema, hvor de kan give deres input til, hvem de ville sige det højt til.

Klik [her](#) for at gå til afstemningen. Eller scan QR koden.



2

Rettighedsspillet

Når i har udfyldt afstemningen kan i lære endnu mere om hvilke rettigheder man har som barn i Rettighedsspillet. Her kan du vinde et sejt rundboldbat til din klasse.

Klik [her](#) for at gå til rettighedsspillet, eller scan QR koden



Fælles opsamling

Vi taler i fællesskab om:

- Hvordan har det været at tale om så alvorligt et emne?
- Nævn noget, I har lært i dag, som I ikke vidste i går.