

Undervisningsmateriale – Indskoling

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 og vold

Alle mennesker har grænser. En grænse kan være at sige "stop", "det vil jeg ikke" eller "lad være". Hvis nogen ikke lytter og alligevel skubber, slår eller gør noget, man ikke vil have, så overskrider de ens grænse.

Når man oplever vold, kan det føles som om, ingen lytter til det, man siger eller føler. Derfor er det vigtigt at vide, at ens "stop" altid skal tages alvorligt – og at man kan få hjælp fra en voksen eller en ven, hvis nogen ikke lytter.

Følelser og vold

Nogle gange kan følelser blive så store, at de næsten fylder hele kroppen. Hvis man ikke har ord for det, man føler, kan man komme til at skubbe, slå eller råbe i stedet. Det kan ske, når man er meget vred, ked af det eller frustreret og ikke ved, hvordan man skal sige det.

Vold er aldrig en god løsning, men det kan ske, når følelserne ikke får ord. Det kan også ske i ens eget hjem overfor nogen, man kender rigtig godt og holder meget af.

Når man har været udsat for vold, kan det også blive svært at finde ord bagefter. Man kan føle sig forvirret, bange eller helt stille indeni. Det er okay, hvis ordene ikke kommer med det samme. Man kan få hjælp af en voksen til at sætte ord på det, der er sket, og det man føler.

5
minutter

Øvelse 1: **Stærke sammen**

Vi skal nu lave en lille øvelse,
der handler om at være stærke sammen.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



1

Alle stiller sig i en cirkel.

2

Jeg giver nu alle en post-it-seddel.

3

Når alle har fået en post-it, skal I rive den over.

4

Når alle har revet deres post-it over, giver I den ene halvdel til mig.

5

Jeg samler jeres post-its i én bunke, som I nu på skift skal prøve at rive over.

Vi taler i fællesskab om:



- Var det nemt eller svært at rive jeres egen post-it over?
- Var det nemmere eller sværere at rive bunken med jeres post-its over?
- Hvad tror I, den her øvelse prøver at vise?

Stærke sammen

Vold er et emne, der kan være svært eller ubehageligt at snakke om. Det kan også være rigtig svært for børn, der har oplevet vold, at fortælle om det til en voksen.

Hvis man har fået overskredet en af sine rettigheder eller generelt oplevet noget ubehageligt, er det vigtigt, at man altid fortæller det til nogen, så man kan få hjælp. Sammen er vi nemlig stærkere, end hvis vi står alene.

Når vi arbejder med dette materiale, er det derfor vigtigt, at vi står sammen og behandler hinanden med respekt. Det betyder, at det er helt okay, hvis nogen bliver kede af det, og at vi lytter og giver plads til hinanden.

20
minutter

Øvelse 2: **Ingen må slå**

Vi skal nu se en kort animationsfilm om pigen Linja, som nogle gange er bange for at være derhjemme.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



1

Om lidt ser vi videoen "Ingen må slå", som findes på næste slide. I videoen møder vi pigen Linja, som er bange for at være derhjemme, når hendes far er i dårligt humør.

2

Efter vi har set videoen, snakker vi om spørgsmålene på det efterfølgende slide.

Video: Ingen må slå



Find videoen her

Klik på linket, rul længere ned på hjemmesiden og find animationsvideoen der.

Vi taler i fællesskab om:



- Hvad handlede filmen om?
- Hvorfor tror I, at Linja har svært ved at fortælle, hvordan hun har det?
- Hvis du skulle give Linja et råd, hvad ville du så sige til hende?

15–20
minutter

Øvelse 3:

Gode og svære hemmeligheder

Vi skal nu tale om forskellen på gode og svære hemmeligheder – og hvad man kan gøre, hvis nogen beder en om at holde på en hemmelighed, som ikke er rar.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



1

Vi starter med at snakke om, hvornår en hemmelighed er god eller svær.

2

Derefter læser vi sammen nogle eksempler på hemmeligheder. I skal stemme om, om I synes, hemmeligheden er god eller svær.

3

Hvis I synes, hemmeligheden er god, vender I tommelfingeren opad. Hvis I synes, den er dårlig, vender I tommelfingeren nedad.

4

Derefter skal vi se en kort video med en tidligere politibetjent, som har vigtige budskaber om svære hemmeligheder.

5

Til sidst samler vi op ved i fællesskab at tale om spørgsmålene på det følgende slide.

Tal sammen 2 og 2

Nogle hemmeligheder kan være sjove, rare og hyggelige at holde på. Andre hemmeligheder kan være rigtig svære og ubehagelige at holde på.

Tal med din sidemakker om

- Hvilke eksempler på gode hemmeligheder kan I komme på?
- Hvilke eksempler på svære hemmeligheder kan I komme på?

Hemmelighed 1 – god eller svær?

*Amins forældre planlægger at
overraske bedstemor med en
tur i Tivoli for hele familien om
en uge. Amin skal holde det
hemmeligt overfor sin
bedstemor.*

God?

Svær?

Hemmelighed 2 – god eller svær?

*William fortæller sin
klassekammerat, at han
bliver mobbet af en anden
større elev i skolen, og han
beder vennen om ikke at sige
det til nogen.*

God?

Svær?

Hemmelighed 3 – god eller svær?

*Aya ved, hvor hendes
storesøsters fødselsdagsgave
er gemt, men Aya vil ikke
afsløre det for hende, fordi det
skal være en overraskelse.*

God?

Svær?

Hemmelighed 4 – god eller svær?

Du er venner med Linja fra filmen "Ingen må slå". Du er på besøg hos Linja og spiser med. Mens I sidder og spiser, bliver Linjas far pludselig sur og slår Linjas mor. Linja tager dig hurtigt i hånden, og I løber ind på hendes værelse. Her siger Linja: "Du må ikke sige det til nogen."

God?

svær?

Video: Svære hemmeligheder



[Find videoen her](#)

Baseret på
'Stærke sammen'



Vi taler i fællesskab om:

- Var I enige om, hvad der var gode og svære hemmeligheder?
- Hvad tænker I om det, politibetjenten fortalte?
- Hvad kan I gøre, hvis nogen beder jer om at holde på en hemmelighed, som ikke er rar?
- Hvem kan vi gå til, hvis vi har brug for at dele en svær hemmelighed med nogen? Find gerne på så mange personer som muligt, der kan hjælpe.

15
minutter

Øvelse 4: **Når nogen slår med ord**

Om lidt skal vi høre historien om Mads, som ikke så godt kan lide at være hjemme hos sin mor.

Øvelsesvejledning – sådan gør vi:



1

Om lidt skal vi høre et lydclip, der fortæller historien om Mads. Historien er ikke ægte, men derfor kan det godt være, at nogle af jer måske bliver kede af det på Mads' vegne. Det er okay at blive ked af det, og vi taler sammen om historien bagefter.

2

Når vi har hørt historien om Mads, snakker vi i fællesskab om, hvordan det mon føles at være Mads, og hvad han kan gøre for at få hjælp.

Lydfil: Historien om Mads



Afspil lydfilen her

Vi taler i fællesskab om:



- Hvorfor tror I, at Mads har ondt i maven over at skulle hjem til sin mor?
- Hvad tænker I om det moren gør?
- Hvad synes I, at Mads skal gøre?
- Hvis nu hvis Mads' lærer Pia ikke havde spurgt, om han havde det godt, hvem kunne Mads så fortælle, at han ikke har det godt?

Psykisk vold er også vold

Hvis nogen derhjemme mange gange og igennem lang tid ydmyger, manipulerer, truer eller skælder ud, er det ligesom at blive slået med ord. Det kalder man *psykisk vold* – og det er også ulovligt i Danmark.

Psykisk vold kan gøre lige så ondt indeni, som slag kan gøre udenpå. Man kan blive ked af det, få ondt i maven, blive bange eller tro, at man ikke dur til noget. Børn har ret til at vokse op uden at skulle være bange for fysisk eller psykisk vold.

Hvem kan hjælpe?

Vi har nu hørt historierne om både Linja og Mads og snakket om, hvordan man kan få hjælp, hvis man har oplevet noget, der minder om det, de har.

I Danmark har alle lærere og pædagoger pligt til at passe på eleverne og pligt til række ud for en snak, hvis de bliver bekymret.

Hvis man føler, at man tør, kan man også selv fortælle om sin oplevelse. For eksempel til sin kammerat, en lærer, en pædagog, sin vens forældre eller sin træner – bare det er en voksen, man føler sig tryk ved.

På de næste slides skal vi se flere eksempler på, hvem der kan hjælpe. Det er voksne, der til daglig arbejder med at hjælpe børn, der har det svært, og som ved rigtig meget om for eksempel vold og andre problemer.

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

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 hørt historierne
om Linja og Mads, snakket om
gode og
svære hemmeligheder og
om, hvem der kan hjælpe,
hvis man oplever vold.

15
minutter

Øvelse 5: **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



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.