Undervisningsplan for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Formålet med undervisningen

Formålet med undervisningen i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab er, at eleverne udvikler viden, færdigheder og dømmekraft, som gør dem i stand til at fremme egen og andres sundhed og trivsel og forholde sig ansvarligt til spørgsmål om krop, køn, seksualitet, relationer, grænser og rettigheder.

Undervisningen skal give eleverne mulighed for gradvist at udvikle forståelse for:

- fysisk, psykisk og social sundhed
- trivsel og fællesskab
- følelser og relationer
- egne og andres grænser
- krop og kropslige forandringer
- pubertet
- identitet
- køn og kønsroller
- familieformer
- seksualitet
- kærlighed og nære relationer
- seksuel sundhed
- prævention
- rettigheder
- normer og idealer
- vold og overgreb
- handlemuligheder og muligheder for at søge hjælp.

Der lægges vægt på, at eleverne oplever undervisningen som et trygt og respektfuldt rum, hvor forskellighed kan behandles uden fordømmelse, og hvor eleverne ikke forventes at dele private erfaringer.

Undervisningen organiseres tværfagligt og indgår i skolens øvrige undervisning.

Kompetenceområder og slutmål

Kompetenceområde	Slutmål
Sundhed og trivsel (ST)	Eleverne skal opnå forståelse for den betydning, som livsstil og levevilkår har for sundhed og trivsel, herunder fremme af sundhed og trivsel ud fra demokrati og rettigheder i et samfundsmæssigt perspektiv.
Køn, krop og seksualitet (KKS)	Eleverne skal have blik for og kunne analysere mangfoldighed i forhold til krop og køn med udgangspunkt i eget liv samt kunne vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv.

Emnets placering i skolens undervisningsstruktur

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab er et obligatorisk tværgående emne og ikke et selvstændigt almindeligt skemafag.

Undervisningsområde	Emnet indgår gennem
Kultur	Trivsel, relationer, følelser, identitet, normer, rettigheder, familie, etik, kommunikation og fællesskab
Hovedfag	Menneskekundskab, krop, sundhed, historiske levevilkår, menneskesyn og større temaer om mennesket
Science	Krop, pubertet, forplantning, sundhed, ernæring, kroppens funktioner og biologiske sammenhænge
Biologi	Menneskets krop, organsystemer, sundhed, pubertet, forplantning og fysiologiske processer
Madkundskab	Kost, ernæring, sundhed, madvaner og trivsel
Krop & bevægelse	Kropsbevidsthed, sundhed, fysisk aktivitet, kropslige forskelle, deltagelse og trivsel
Samfundsfag	Rettigheder, ulighed i sundhed, normer, kultur, identitet og samfundsmæssige forhold
Kristendom/religion	Etik, menneskesyn, værdier, relationer, ansvar og livsspørgsmål
Informatik	Digital kommunikation, digitale grænser, påvirkning, informationssøgning og digital adfærd
Klassens tid/tematime	Trivsel, relationer, fællesskab, konflikter, identitet, grænser og aktuelle spørgsmål
Samarbejde med sundhedsplejerske	Alderssvarende information og dialog om fx pubertet, krop, sundhed og seksualitet, når dette indgår i årets plan

Tværfaglig sammenhæng med kompetenceområderne

Når eleverne arbejder med kost, bevægelse, søvn, hygiejne, psykisk trivsel, relationer, levevilkår, fællesskab eller sundhedsfremmende handlinger, udvikles især **Sundhed og trivsel**.

Når eleverne arbejder med krop, pubertet, identitet, kønsroller, familieformer, seksualitet, grænser, prævention, normer eller rettigheder, udvikles især **Køn, krop og seksualitet**.

De to områder overlapper ofte. Et forløb om relationer kan eksempelvis arbejde med både følelsesmæssig trivsel under **ST** og grænser, kommunikation og seksualitet under **KKS**.

Et biologiforløb om forplantning er imidlertid ikke automatisk seksualundervisning. Det dokumenteres også under dette obligatoriske emne, når der arbejdes med eksempelvis:

- relationer
- seksualitet
- grænser
- prævention
- rettigheder

- normer
- ansvar eller seksuel sundhed.

Det konkrete faglige sigte skal således være synligt i dokumentationen.

Emnets udvikling

0./1. klasse

Børnehaveklassen ha sine egne kompetenceområder. Derfor opstilles der ikke selvstændige slutmål for børnehaveklassen her.

I børnehaveklassen dækkes relevante områder gennem blandt andet:

- ***Engagement og fællesskab***
- ***Krop og bevægelse***
- børnenes arbejde med følelser, relationer, hygiejne, kropsbevidsthed og hensyn.

Fra 1. klasse indgår emnet som et selvstændigt obligatorisk tværgående område.

1. klasse

I 1. klasse tager undervisningen udgangspunkt i elevernes nære hverdag.

Der kan arbejdes med:

- kroppen
- sund mad
- søvn
- bevægelse
- hygiejne
- følelser
- glæde og sorg
- venskab
- familie
- forskellighed
- egne grænser
- hensyn til andres grænser.

Undervisningen foregår gennem:

- fortælling
- klassesamtaler
- skolens måltider
- bevægelse
- konkrete hverdagssituationer
- fællesskabet i klassen.

Eleverne øver sig i at sætte ord på:

Hvad får mig til at have det godt?

Hvordan kan jeg mærke, når noget ikke føles rart?

Hvordan kan jeg sige fra?

Hvordan kan jeg være en god ven?

På dette trin ligger hovedvægten på **ST** og begyndende **KKS**.

2./3./4. klasse

I denne klassegruppe arbejdes der videre med sundhed, trivsel, familie, følelser, krop og forskellighed.

2. klasse

Der kan arbejdes med:

- sundhed i hverdagen
- kost
- bevægelse
- søvn
- hygiejne
- følelser
- venskaber
- familier
- personlige grænser
- respekt for forskellighed.

Eleverne kan øve sig i at:

- beskrive egne følelser
- lytte til andres oplevelser
- forstå at familier kan være forskellige
- give udtryk for egne grænser
- respektere andres grænser.

3. klasse

I 3. klasse kan sundhed og trivsel forbindes med hjemstavnslære og historie.

Eleverne kan sammenligne:

- mad
- hygiejne
- bolig
- arbejde
- sygdom
- sundhed og levevilkår

før og nu.

Dermed introduceres en begyndende forståelse for, at sundhed ikke alene handler om personlige valg, men også påvirkes af menneskers levevilkår.

Der kan fortsat arbejdes med:

- følelser
- fællesskab
- relationer
- individuelle forskelle

- respekt for, at mennesker udvikler sig forskelligt.

4. klasse – krop, forskellighed og sundhed

I 4. klasse bliver kroppen et tydeligere fagligt tema.

Den eksisterende plan beskriver et menneskekundskabsforløb, hvor eleverne undersøger egen krop gennem blandt andet:

- vejrtrækning
- puls
- udholdenhed
- kroppens forskellige muligheder.

Eleverne oplever gennem konkrete undersøgelser, at mennesker er forskellige, og at forskellighed er en naturlig del af en klasse og et fællesskab.

Der arbejdes med:

- kropsbevidsthed
- kroppens muligheder
- sundhed
- bevægelse
- kropslige forskelle
- selvopfattelse
- personlige grænser
- familieformer
- kønsroller.

Undervisningen skal give eleverne mulighed for at:

- tale om, hvad der fremmer sundhed og trivsel
- kende anbefalinger om kost, bevægelse, søvn og hygiejne
- beskrive følelsesmæssige reaktioner
- kende til grundlæggende rettigheder
- tale respektfuldt om forskellige kroppe
- tale om forskellige familieformer uden fordomme.

5./6. klasse – pubertet, identitet, grænser og relationer

I 5./6. klasse bliver puberteten et centralt område.

Elever på dette trin kan befinde sig meget forskellige steder i deres udvikling, og undervisningen skal derfor gennemføres med hensyn til elevernes alder, modenhed og blufærdighed.

Dette betyder ikke, at emnet undlades, men at arbejdsform og detaljeringsgrad tilpasses elevgruppen.

Pubertet og kropslige forandringer

Eleverne skal have mulighed for at få alderssvarende viden om:

- kroppens udvikling
- pubertet
- fysiske forandringer
- psykiske og følelsesmæssige forandringer
- menstruation

- kroppens forskellighed
- forplantning.

Der arbejdes med, at udvikling sker forskelligt og på forskellige tidspunkter.

Undervisningen skal understøtte, at eleverne kan møde både egen og andres udvikling med respekt.

Sundhed og trivsel

Eleverne arbejder videre med:

- kost
- bevægelse
- søvn
- hygiejne
- venskaber
- mobning
- trivsel
- levevilkår
- omgivelsernes betydning for sundhed.

De skal begynde at kunne vurdere:

- hvad der fremmer trivsel i skolen
- hvilken betydning gode relationer har
- hvordan omgivelser påvirker sundheden
- hvordan normer og idealer kan påvirke forestillinger om sundhed.

Krop, køn og seksualitet

På et alderssvarende niveau arbejdes med:

- pubertet
- identitet
- krop
- køn
- kønsroller
- seksualitet
- seksuel mangfoldighed
- forplantning
- relationer
- egne og andres grænser
- børns ret til beskyttelse.

Eleverne skal have viden om retten til beskyttelse mod:

- fysiske overgreb
- psykiske overgreb
- digitale overgreb.

De skal kende handlemuligheder, hvis egne eller andres grænser eller rettigheder bliver krænket.

7. klasse – mennesket, pubertet, relationer og sundhed

I 7. klasse kobles emnet tæt til biologisk **menneskekundskab**.

Eleverne arbejder blandt andet med menneskets indre organer og kroppens funktion og kan herfra bevæge sig videre til spørgsmål om:

- pubertet
- forplantning
- seksualitet
- kærlighed
- relationer
- prævention
- seksuelt overførte infektioner
- identitet
- kommunikation
- grænser.

Elevernes spørgsmål kan indgå anonymt, eksempelvis gennem en spørgsmålskasse, så det bliver muligt at tage relevante emner op uden at kræve, at eleverne deler private erfaringer.

Sundhed og trivsel i 7. klasse

Eleverne arbejder med sundhedsfaktorer, som er relevante for unge, eksempelvis:

- fysisk aktivitet
- ernæring
- søvn
- trivsel
- ensomhed
- psykisk velbefindende
- relationer
- gruppepres
- rusmidler
- afhængighed
- kropsidealer.

Der arbejdes samtidig med, at sundhed ikke kun er et individuelt ansvar.

Eleverne skal begynde at kunne undersøge:

- hvordan levevilkår påvirker sundhed
- hvordan ulighed i sundhed kan opstå
- hvordan fysiske, psykiske og sociale miljøer påvirker mennesker
- hvordan fællesskaber kan fremme eller hæmme trivsel.

8. klasse – relationer, seksualitet, sundhed og samfund

I 8. klasse uddybes områderne fra 7. klasse.

Biologiens arbejde med menneskets skelet, muskler og krop giver fortsat et naturfagligt fundament, mens seksualundervisningen arbejder mere med relationelle og samfundsmæssige perspektiver.

Der kan arbejdes med:

- forplantning
- pubertet
- prævention

- seksuelt overførte infektioner
- kærlighed
- seksualitet
- grænser
- kommunikation
- følelsesmæssige relationer
- kropsidealer
- psykisk trivsel
- ensomhed
- vold
- seksuelle overgreb
- følelsesmæssig udnyttelse
- muligheder for at få hjælp.

Her skal undervisningen gradvist bevæge sig fra **faktuel viden** til også at handle om:

Hvordan kommunikerer man sine grænser?

Hvordan respekterer man andres grænser?

Hvordan påvirker normer vores syn på krop, køn og seksualitet?

Hvad kendetegner en respektfuld relation?

Hvordan handler man, hvis egne eller andres rettigheder krænkes?

9. klasse – selvstændig vurdering, rettigheder og handlekompetence

I 9. klasse skal undervisningen tydeligt føre frem mod de to slutmål.

Eleverne skal kende deres egen krops funktioner, forstå følelsesmæssige reaktioner, have viden om egen og andres seksualitet og vide, hvor de kan søge mere viden eller hjælp.

Eleven skal ikke forventes at vide alt, men skal både have relevant viden og vide, hvordan og hvor man søger kvalificeret hjælp.

Særligt fokus i 9. klasse

Sundhed og trivsel (ST)

Eleven skal have mulighed for at:

- vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv
- forstå sammenhænge mellem fysisk, psykisk og social sundhed
- undersøge betydningen af kost, bevægelse, søvn og andre sundhedsvaner
- vurdere relationers betydning for trivsel
- arbejde med følelsesmæssige dilemmaer
- undersøge kommunikationens betydning for trivsel
- forklare sammenhænge mellem sundhed og levevilkår
- diskutere ulighed i sundhed
- undersøge sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge
- udvikle handlemuligheder, der kan fremme egen og andres trivsel
- diskutere, hvordan det fysiske, psykiske og sociale miljø kan påvirkes

- forholde sig til sundhed som både et individuelt og et samfundsmæssigt spørgsmål.

Køn, krop og seksualitet (KKS)

Eleven skal have mulighed for at:

- analysere mangfoldighed i forhold til krop og køn
- undersøge normer om krop, køn og seksualitet
- vurdere normer og rettigheder i et samfundsmæssigt perspektiv
- forstå pubertet og kropslig udvikling
- have relevant viden om forplantning
- have relevant viden om prævention
- have relevant viden om seksuel sundhed
- kunne forholde sig til relationer og følelsesmæssige dilemmaer
- forstå betydningen af kommunikation
- kunne identificere og respektere personlige grænser
- vide, at mennesker kan opleve krop, køn, relationer og seksualitet forskelligt
- kende til fysisk, psykisk og seksuel vold og overgreb
- kende relevante handlemuligheder og muligheder for støtte
- vurdere, hvad der kan fremme egen og andre unges seksuelle sundhed og trivsel.

Grænser, rettigheder og beskyttelse

Arbejdet med grænser udvikles gennem hele skoleforløbet.

I de yngre klasser handler det først om:

- at mærke og udtrykke egne grænser
- at forstå, at andre også har grænser
- at kunne sige fra
- at hente hjælp hos en voksen.

På mellemtrinnet udvides perspektivet til:

- børns rettigheder
- beskyttelse
- mobning
- digitale krænkelser
- respekt for kropslige og personlige grænser.

I udskolingen kan eleverne arbejde mere analytisk med:

- følelsesmæssig manipulation
- fysisk vold
- psykisk vold
- seksuelle overgreb
- gruppepres
- ansvar
- rettigheder
- muligheder for at få hjælp.

Familie og relationer

Familiekundskabsdelen løber som en rød tråd gennem skoleforløbet.

Eleverne møder og undersøger:

- forskellige familieformer
- relationer mellem mennesker
- venskaber
- omsorg
- ansvar
- konflikter
- forskellighed
- følelser
- kærlighed
- kommunikation.

I de yngre klasser handler det primært om at kunne fortælle om og respektere forskellige familieformer.

På mellemtrinnet får venskab, pubertet, identitet og forandrede relationer større plads.

I udskolingen arbejdes mere med følelsesmæssige relationer, kommunikation, grænser og respekt.

Normer, idealer og mangfoldighed

Gennem skoleforløbet udvikler eleverne gradvist forståelse for, at forestillinger om:

- sundhed
- krop
- køn
- familie
- relationer
- seksualitet

påvirkes af både kultur, historie, samfund og sociale fællesskaber.

De yngre elever arbejder med konkrete forskelle.

Mellemtrinnet kan arbejde med:

- kønsroller
- kropslige forskelle
- familieformer
- normer og sundhedsidealer.

Udskolingen arbejder mere analytisk med:

- sociale normer
- kropsidealer
- rettigheder
- kulturelle forskelle
- forventninger til unge
- seksualitet og relationer.

Målet er ikke at give eleverne én bestemt måde at leve på, men at give dem viden og sprog, så de kan forholde sig reflekteret og respektfuldt til forskellighed.

Dette ligger i direkte forlængelse af slutmålet for KKS om at kunne analysere mangfoldighed og vurdere normer og rettigheder.

Kommunikation og spørgsmål

Særligt i udskolingen er elevernes egne spørgsmål en vigtig kilde til at identificere relevante områder.

Det kan ske gennem:

- klassesamtaler
- anonym spørgsmålskasse
- cases
- dilemmaer
- fiktive eksempler
- faglige tekster
- sundhedsplejerske eller andre relevante fagpersoner.

Eleverne skal aldrig være nødt til at fortælle om deres eget private eller seksuelle liv for at deltage i undervisningen.

Der kan arbejdes med fiktive situationer, så eleverne får mulighed for at undersøge grænser, relationer og handlemuligheder med passende personlig distance.

Sundhedsplejerske og andre fagpersoner

Årsplanen kan konkretisere:

- hvornår sundhedsplejersken deltager
- hvilke klassetrin der deltager
- hvilket indhold der behandles
- hvordan forløbet kobles til ST og KKS.

Det afgørende er, at skolens eget ansvar for at sikre emnets samlede mål og progression fastholdes.

Arbejdsformer

Undervisningen kan blandt andet omfatte:

- læreroplæg
- klassesamtaler
- mindre gruppeforløb
- individuelle spørgsmål
- fagtekster
- biologiske modeller
- cases
- dilemmaøvelser
- anonyme spørgsmål
- skriftlig refleksion
- rollespil
- plakater
- informationssøgning

- kildekritik
- sundhedsundersøgelser
- arbejde med medier og idealer
- tværfaglige forløb
- oplæg fra sundhedsplejerske eller andre relevante fagpersoner.

Arbejdsformen tilpasses:

- alder
- modenhed
- undervisningens faglige formål
- klassens sammensætning
- emnets karakter.

Differentiering og trygge rammer

Dette emne kræver en særlig opmærksomhed på, at elever udvikler sig forskelligt.

Undervisningen kan derfor gennemføres:

- i hel klasse
- i mindre grupper
- gennem individuelle muligheder for spørgsmål
- med fiktive cases
- gennem anonymiserede spørgsmål.

Differentiering må dog ikke betyde, at enkelte elever ikke får adgang til det faglige indhold og de kompetencer, der skal dækkes.

Evaluering og dokumentation

Emnets karakter betyder, at evaluering **ikke** skal rette sig mod elevens private holdninger, erfaringer eller personlige forhold.

Det, der evalueres, er elevens faglige forståelse og handlekompetence.

Dokumentationen kan blandt andet bestå af:

Dokumentationsform	Kan vise
Faglige samtaler	Begrebsforståelse og evne til refleksion
Cases og dilemmaer	Vurdering af handlemuligheder, grænser og relationer
Faglige tekster	Viden om sundhed, pubertet, rettigheder eller seksualitet
Plakater/modeller	Faglig viden om krop og sundhed
Anonyme spørgsmål	Grundlag for undervisningens indhold, men ikke individuel evaluering
Refleksionsopgaver	Faglig stillingtagen til normer, trivsel og samfund
Lærerobservation	Deltagelse i faglig dialog og respektfuld kommunikation
Ugentlig undervisningsdokumentation	Hvilket kompetenceområde, indhold og mål der faktisk er arbejdet med

Skolens dokumentation skal gøre det synligt, at både **ST og KKS** dækkes gennem skoleforløbet og ikke alene dukker op sporadisk, når der opstår spørgsmål i klassen.

Samlet progression

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab bevæger sig gennem skoleforløbet:

fra at kunne mærke egne følelser til at kunne forstå og håndtere følelsesmæssige dilemmaer

fra at kende egne grænser til at kunne respektere, kommunikere og diskutere grænser og rettigheder

fra hverdagsvaner om mad, søvn, bevægelse og hygiejne til analyse af sundhed og levevilkår

fra familien som egen erfaring til forståelse af mangfoldige familie- og relationsformer

fra en enkel kropsbevidsthed til faglig viden om pubertet, forplantning og seksuel sundhed

fra konkrete forskelle mellem mennesker til analyse af normer om krop og køn

fra venskab og fællesskab til mere komplekse spørgsmål om kærlighed, relationer og seksualitet

fra at hente hjælp hos en voksen til selv at kende rettigheder, handlemuligheder og relevante steder at søge støtte

fra personlige sundhedsvaner til forståelse af sundhed, trivsel og rettigheder i et samfundsmæssigt perspektiv.

Det samlede mål er, at eleverne ved skoleforløbets afslutning har viden, sprog og handlekompetence til at tage vare på egen og andres sundhed og trivsel, respektere grænser og forskellighed og forholde sig reflekteret til krop, køn, seksualitet, relationer, normer og rettigheder.