



Læseplan for emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Indhold

Indledning	3
1. trinforløb for børnehaveklasse til 3. klassetrin	4
Sundhed og trivsel	4
Køn, krop og seksualitet	6
2. trinforløb for 4.- 6. klassetrin	7
Sundhed og trivsel	7
Køn, krop og seksualitet	9
3. trinforløb for 7.- 9. klassetrin	10
Sundhed og trivsel	10
Køn, krop og seksualitet	12

Indledning

Emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab er et obligatorisk emne i Folkeskolen fra børnehaveklasse til 9. klasse. Undervisningen er opdelt i tre trinforløb: Børnehaveklassen til 3. klasse, 4.-6. klasse og 7.-9. klasse.

Folkeskolens tre obligatoriske emner er ikke tillagt et selvstændigt timetal, men indgår i undervisningen i de obligatoriske fag. Det påhviler skolelederen at træffe beslutning om, hvilke fag undervisningen i de obligatoriske emner skal foregå i.

I emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab skal eleverne udvikle kompetencer til at kunne fremmesundhed og trivsel for sig selv og andre. Gennem tilegnelsen af sundheds- og socialfaglig viden og relevante færdigheder til at kunne undersøge, analysere, diskutere, tænke kritisk og vurdere sundhedsfaglige problemstillinger, skal elevernes kompetencer til at igangsætte og afprøve sundheds- og trivselsfremmende handlinger udvikles.

Fælles Mål omfatter to kompetenceområder: Sundhed og trivsel samt køn, krop og seksualitet.

I undervisningen i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab skal der lægges vægt på en undersøgende og tværfaglig tilgang, hvor elevernes erfaringer og undren er omdrejningspunkt.

Elevernes personlige og sociale liv er centralt, og der skal arbejdes med indhold, hvor lyst og livskvalitet, tanker om livet, etik, rettigheder, ansvarlighed og handlemuligheder står i centrum.

Undervisningen i emnet på de enkelte trin kan med fordel ske i et samarbejde med skolens sundheds- og tandpleje samt med eksterne ressourcepersoner og kan gennemføres med inddragelse af relevante tilbud i skolens lokalområde.

Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i kompetenceområderne. Læseplanen beskriver undervisningens progression og danner grundlag for en helhedsorienteret undervisning.

Det er væsentligt, at der i det enkelte undervisningsforløb arbejdes med flere færdigheds- og vidensområder på tværs af kompetenceområderne. Det skal endvidere tilstræbes, at undervisningen tilrettelægges, så den vekselvirker mellem den enkeltfaglige fordybelse og det tværfaglige arbejde.

Undervisningen skal tilrettelægges, så den imødekommer målsætningerne om en længere og mere varieret skoledag, jf. lov nr. 1640, heriblandt varieret og anvendelsesorienteret undervisning, bevægelse, åben skole og understøttende undervisning.

De lovgivningsmæssige rammer for Fælles Mål er med lov nr. 1445 af 12. december 2017 blevet ændret med henblik på en lempelse af bindingsgraden ved at reducere antallet af Fælles Mål. Dette er gennemført ved, at færdigheds- og vidensmålene i Fælles Mål er gjort vejledende, således at de bindende elementer i Fælles Mål nu udgøres af fagformål, kompetencemål samt færdigheds- og vidensområder.

Denne læseplan er blevet gennemskrevet i foråret 2018 med henblik på at sikre, at læseplanerne for fag og emner formelt set er i overensstemmelse med de ændrede lovgivningsmæssige rammer om Fælles Mål.

Frem mod skoleåret 2019/20 vil der blive gennemført et mere omfattende arbejde med at revidere læseplaner og undervisningsvejledninger. Dette skal understøtte, at disse i højere grad tager afsæt i de politiske intentioner bag ændringen i rammerne for Fælles Mål samt anbefalingerne fra rådgivningsgruppen om Fælles Mål. Dette vil bl.a. betyde, at læseplaner og vejledninger ikke i samme grad som tidligere vil fokusere på arbejdet med mål som udgangspunkt for tilrettelæggelsen af undervisningen. Det vil i denne sammenhæng bl.a. blive tydeliggjort, at mål er en didaktisk kategori ud af flere.

1. trinforløb for børnehaveklasse til 3. klasse

Undervisningen skal bidrage til, at eleverne udvikler en grundlæggende forståelse af, hvilke faktorer der fremmer sundhed og trivsel i deres egne liv. Det er i den forbindelse vigtigt, at eleverne udvikler en bevidsthed om sundhed som et bredt og positivt begreb samt anerkendelse af og respekt for menneskers forskelligheder i

forhold til køn, krop, psyke, samt social- og familieliv.

Hovedvægten lægges på elevernes nære omverden og egne erfaringer. Det skal ske med inddragelse af viden og forklaringer, der passer til elevernes forskellige alder og modenhed.

Det er centralt, at elevernes viden om egne rettigheder og handlemuligheder i forhold til at fremme sundhed og trivsel inddrages i undervisningen.

Sundhed og trivsel

Kompetenceområdet sundhed og trivsel omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

Sundhedsfremme handler om enkle faktorer, der fremmer sundhed og trivsel, herunder venskaber, familie, kost og motion.

Livsstil fokuserer på enkle anbefalinger for sund livsstil, herunder kost, søvn, hygiejne og motion. Levevilkår tager udgangspunkt i, hvordan omgivelserne påvirker sundhed, herunder boligens og nærmiljøets betydning.

Rettigheder sætter fokus på børns grundlæggende rettigheder, herunder Børnekonventionen.

Personlige grænser handler om personlige grænser, herunder at genkende og respektere egne og andres grænser.

Følelser fokuserer på følelser og følelsesmæssige reaktioner.

Sundhedsfremme

I forløbet skal eleverne opnå indsigt i enkle faktorer, der fremmer sundhed og trivsel. Der skal arbejdes med forskellige elementer af et bredt og positivt sundhedsbegreb, som eleverne kan relatere til egne liv, herunder venskaber, familie, kost og motion.

Eleverne skal kunne samtale om egen sundhed og trivsel med

udgangspunkt i sundhed som et bredt og positivt begreb. De skal kunne inddrage overvejelser over deres muligheder for at fremme egen sundhed og trivsel.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, at mange faktorer har indflydelse på menneskers sundhed og trivsel. Undervisningen skal ligeledes styrke elevernes oplevelse af selv at kunne handle for at fremme sundhed og trivsel.

Livsstil

Eleverne skal igennem forløbet opnå kendskab til enkle anbefalinger, der bidrager til at fremme børns sundhed, herunder nationale anbefalinger for kost og motion.

Eleverne skal kunne beskrive anbefalinger for sundhed og inddrage disse i samtale om egen livsstil. De skal kunne inddrage overvejelser over egne erfaringer



fra hjemmet og på skolen. Forløbet skal bidrage til elevernes forståelse af, hvordan livsstil kan påvirke børns sundhed og trivsel, samt hvilke handlemuligheder de selv har for at leve sundt.

Levevilkår

Eleverne skal opnå indblik i levevilkårenes betydning for børns sundhed og trivsel. I forløbet sættes fokus på boligens og nærmiljøets betydning. Eleverne skal kunne forklare, hvordan omgivelserne påvirker sundheden med udgangspunkt i deres egne erfaringer. Eleverne skal kunne inddrage overvejelser over betingelserne i deres eget nærmiljø og samtale om forhold, der henholdsvis fremmer eller hæmmer sundhed og trivsel. Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, hvorledes levevilkår kan påvirke børns sundhed og trivsel, samt hvilke handlemuligheder de selv har for at leve sundt.

Retigheder

Eleverne skal igennem forløbet opnå viden om børns grundlæggende retigheder, herunder Børnekonventionen. Der fokuseres på retten til mad, sundhed, et sted at bo, familie og

tryghed. Eleverne skal kunne samtale om børns retigheder i relation til familie og skole. Først i forløbet knyttes undervisningen primært til elevernes egne erfaringer og fortællinger fra Danmark. Senere i forløbet kan inddrages fortællinger med internationale perspektiver.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af børns retigheder som vigtige for deres egne liv. Undervisningen skal ligeledes styrke elevernes modstandsdygtighed i situationer, hvor deres retigheder ikke respekteres.

Personlige grænser

I forløbet skal eleverne opnå viden om personlige grænser, herunder fysiske grænser og verbale grænser. Der arbejdes med, hvordan personlige grænser kan være forskellige alt efter, hvem man er, samt hvilke sammenhænge man indgår i, herunder i hjemmet, skolen, fritiden og på nettet. Eleverne skal kunne give udtryk for egne grænser samt aflæse og respektere andres grænser. Forløbet skal bidrage til elevernes forståelse af, at de har retten til

at bestemme over deres egen krop samt øge deres bevidsthed om, hvor deres personlige grænser går. Undervisningen skal øge elevernes forståelse af, at respekt for hinandens grænser i skolens fællesskaber er en positiv værdi, der kan bidrage til at fremme trivsel og mental sundhed.

Følelser

Forløbet skal bidrage til elevernes udvikling af viden om følelser, herunder glæde, vrede, sorg, kærlighed og at være ked af det. Eleverne skal kende til forskellige måder, disse følelser kommer til udtryk på hos dem selv og andre, i forskellige situationer og i forskellige sociale sammenhænge. Eleverne skal kunne beskrive følelsesmæssige reaktioner med udgangspunkt i egne erfaringer. De skal kunne samtale om følelser med udgangspunkt i eksempler fra film, børnelitteratur og enkle dilemmaer fra elevernes egen hverdag.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af følelsers betydning for oplevelsen af trivsel og mental sundhed.

Køn, krop og seksualitet

Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet omfatter fire færdigheds- og vidensområder:

Normer og idealer handler om kønsroller og mangfoldighed.

Krop tager udgangspunkt i kroppes forskelligheder.

Familieliv handler om forskellige familieformer.

Reproduktion sætter fokus på, hvordan man får børn.

Normer og idealer

Eleverne skal tilegne sig viden om kønsroller med udgangspunkt i egne erfaringer fra skolen og hjemmet. Der arbejdes med, hvordan man kan være drenge og piger på mange forskellige måder i Danmark i dag, og der inddrages eksempler på fiktive og virkelige eksempler på drenge og piger, der afviger fra gængse kønsroller.

Eleverne skal kunne samtale om kønsroller og mangfoldighed med inddragelse af erfaringer fra deres egen hverdag fx kønsroller og mangfoldighed, som de formidles i medierne.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, at man kan være dreng og pige på mange forskellige måder samt af, at mangfoldigheden er positiv værdi i skolens og andre fællesskaber.

Krop

Eleverne skal opnå viden om kroppes forskelligheder. Først i forløbet skal eleverne arbejde med ligheder og forskelle på drenge og pigers kroppe. Senere i forløbet inddrages viden om, hvorledes kroppe forandrer sig i et livsperspektiv, herunder fra barn til ung og til voksen.

Eleverne skal kunne samtale om kroppe og mangfoldighed med inddragelse af overvejelser over forskelle og ligheder i forhold til alder, køn, hudfarve, kropsform

og handicap, herunder fysisk funktionsnedsættelse, psykiske lidelser og psykisk sårbarhed.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, at menneskers kroppe og psyke er forskellige samt af, at kroppe udvikler sig forskelligt afhængig af både biologi, livsstil og levevilkår.

Familieliv

I forløbet skal eleverne tilegne sig viden om familieformer. Der arbejdes med forskellige familieformer samt med eksempler på ligheder og forskelle mellem disse.

Eleverne skal kunne sammenligne familieformer og beskrive, hvorledes familieliv kan tage sig ud på mange forskellige måder. De skal kunne samtale om forskellige måder at bo og have familie på med inddragelse af egne erfaringer og overvejelser over familiens betydning.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af familielivets betydning for sundhed og trivsel.

Reproduktion

I forløbet skal eleverne tilegne sig basal viden om menneskets reproduktion. Eleverne skal vide, at man kan få børn på forskellige måder, herunder at nogle børn kommer til verden ved hjælp af kunstig befrugtning, samt hvad adoption er.

Eleverne skal kunne forklare med egne ord, hvordan man kan få børn. Der kan inddrages myter og fortællinger vedrørende reproduktion i undervisningen.

Undervisningen skal bidrage til elevernes alderssvarende forståelse af, hvordan de selv og andre børn er kommet til verden.

2. trinforløb for 4.- 6. klassetrin

Undervisningen skal bidrage til at videreudvikle elevernes forståelse af samspillet mellem sundhed, trivsel, livsstil og levevilkår. Det er i denne sammenhæng vigtigt at bidrage til eleverne bevidsthed om, hvordan børn og unge kan påvirkes af samfundsmæssige og kulturelle normer og idealer for sundhed, køn, krop og seksualitet.

Hovedvægten lægges fortsat på elevernes nære omverden og egne erfaringer, men gradvist inddrages bredere perspektiver, hvor eleverne skal forholde sig til skolen og lokalmiljøet. Når undervisningen sætter fokus på områder, der går tæt på elevernes egne liv, skal dette ske i et trygt socialt rum med respekt for elevernes forskelligheder.

Det er centralt, at elevernes egne erfaringer, undren og overvejelser om handlemuligheder i forhold til at fremme sundhed og trivsel er omdrejningspunkt for undervisningen. Eleverne skal i den forbindelse gøre sig erfaringer med at afprøve sundhedsfremmende initiativer.

Sundhed og trivsel

Kompetenceområdet sundhed og trivsel omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

Sundhedsfremme handler om, hvordan sundhed og trivsel på skolen kan fremmes.

Livsstil sætter fokus på normer og idealer for sundhed.

Levevilkår handler om samspillet mellem sundhed, trivsel og levevilkår.

Rettigheder sætter fokus på børns ret til beskyttelse mod fysiske, psykiske og digitale overgreb.

Personlige grænser tager udgangspunkt i respekt for egne og andres grænser.

Venskaber fokuserer på relationers betydning for sundhed og trivsel.

Sundhedsfremme

Forløbet præsenterer eleverne for viden om, hvad der fremmer sundhed og trivsel. Der fokuseres på viden om et bredt og positivt sundhedsbegreb samt på viden om handlemuligheder, der kan bidrage til fremme af børns sundhed.

Eleverne skal kunne vurdere, hvad der fremmer sundhed og trivsel på skolen. De skal kunne udvælge og undersøge sundhedsfremmende initiativer med udgangspunkt i egne erfaringer og undren.

Undervisningen skal styrke elevernes indblik i handlemuligheder, der kan fremme sundhed og trivsel.

Livsstil

I forløbet skal eleverne opnå indsigt i normer og idealer for sundhed, herunder i forhold til kost, motion, søvn, hygiejne, rygning og alkohol. Der fokuseres på normer og idealer for sund livsstil, som kommer til udtryk i medier, blandt venner, i skolen og i familien.

Eleverne skal kunne analysere normer og idealer for sundhed med inddragelse af egne erfaringer og faglig læsning, herunder med inddragelse af budskaber fra sundhedskampagner. Eleverne skal kunne undersøge normer og idealer for sundhed og vurdere deres indflydelse på egne og andres handlinger.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, hvordan individuel livsstil i forhold til sundhed kan påvirkes af normer og idealer i medier, blandt venner, i skolen og familie.

Levevilkår

Eleverne skal igennem forløbet udvikle indsigt i samspillet mellem sundhed, trivsel og levevilkår. Der fokuseres på betydningen af økonomiske, kulturelle og sociale levevilkår, herunder på sårbare og udsatte familier.

Eleverne skal kunne analysere, hvordan sundhed påvirkes af levevilkår samt diskutere idéer, der kan påvirke egne og andres levevilkår i skolen og det øvrige nærmiljø i en sundhedsfremmende retning.

Undervisningen skal bidrage til elevernes oplevelse af, at de som børn kan være deltagende i forhold til fremme af sundhed og trivsel i sammenhænge, der påvirker deres egne liv, herunder på skolen.

Rettigheder

Forløbet skal bidrage til elevernes viden om børns ret til beskyttelse mod forskellige former for overgreb, som det er beskrevet i Børnekonventionen. Der fokuseres på beskyttelse mod både fysiske, psykiske og digitale overgreb.

Eleverne skal kunne diskutere handlemuligheder, hvis et barns ret til beskyttelse krænkes. De skal kunne samtale om, hvordan man som barn kan få hjælp, samt hvordan man kan hjælpe andre fx ved mobning. Viden om sikker adfærd på internettet skal inddrages.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af børnerettighedernes betydning i forhold til deres egne og andres liv og trivsel.

Personlige grænser

Forløbet skal udvikle elevernes indsigt i, hvad mobning er, samt hvilken betydning mobning har for trivsel. Der fokuseres på,

hvordan mobning undgås, og trivsel øges i forskellige sammenhænge, herunder på skolen, i fritiden og gennem elektroniske medier. Mobning skal ses som en krænkelse, der primært skal forebygges i fællesskabet.

Eleverne skal kunne respektere egne og andres personlige grænser. De skal kunne samtale om konsekvenserne af mobning og vurdere handlemuligheder i forhold til at forebygge og håndtere forskellige former for mobning.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af deres egen rolle i forhold til at fremme egen og andres trivsel. Undervisningen skal desuden øge elevernes forståelse af, at respekt for forskelligheder i skolens fællesskaber er en positiv værdi, der kan bidrage til at fremme trivsel.

Venskaber

Eleverne skal igennem forløbet udvikle deres indsigt i relationers betydning for sundhed og trivsel. Der fokuseres på betydningen af forskellige former for venskaber og på opfattelser af, hvordan man er en god ven og klassekammerat.

Eleverne skal kunne vurdere betydningen af gode venskaber i forhold til sundhed og trivsel med inddragelse af egne erfaringer og overvejelser over handlemuligheder i dilemmaer relateret til venskaber.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af betydningen af mental sundhed, og hvordan positive og anerkendende relationer kan bidrage til fremme af dette.



Køn, krop og seksualitet

Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet omfatter tre færdigheds- og vidensområder:

Normer og idealer fokuser på, hvordan normer for krop og køn kan påvirke børn og unge.

Pubertet tager udgangspunkt i pubertetsens betydning for identitet og relationer.

Seksualitet handler om seksualitet og seksuel mangfoldighed

Normer og idealer

Forløbet skal præsentere eleverne for indsigt i normer og idealer for køn og krop. Der fokuseres på, hvordan normer og idealer præsenteres i medier, børne- og ungdomskulturer, blandt venner og i familier.

Eleverne skal kunne analysere, hvordan normer og idealer for køn og krop kan påvirke børn og unge, samt hvilke positive og negative konsekvenser de kan have. De skal kunne samtale om normer og idealer med inddragelse af eksempler fra såvel egne liv som fra medier, litteratur, film, musik og lignende.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, hvordan de selv kan være påvirket af normer og idealer for køn og krop samt øge deres indblik i egne og andres handlemuligheder i forhold til dette.

Pubertet

Forløbet skal udvikle elevernes viden om de fysiske og psykiske forandringer, der kan opleves i forbindelse med puberteten. Der fokuseres på forandringer, der er fælles for drenge og piger og forandringer, der er kønsspecifikke.

Eleverne skal kunne vurdere pubertetsens betydning for udvikling af identitet samt for mulige forandringer i relationer til venner, klassekammerater og familie. Eleverne skal kunne inddrage overvejelser vedrørende følelser, kærester og seksualitet samt forventninger til ungdomslivet.

Undervisningen skal styrke elevernes refleksion og handlemuligheder i forhold til egen pubertets- og identitetsudvikling.

Seksualitet

Eleverne skal igennem forløbet udvikle deres kendskab til forskellige former for seksualitet, herunder homo-, bi- og heteroseksualitet. Eleverne skal vide, at seksualitet ikke blot handler om biologi, men også har psykologiske, kulturelle og sociale dimensioner.

Eleverne skal kunne beskrive og samtale om seksuel mangfoldighed med inddragelse af eksempler fra medier, litteratur, film, musik og lignende.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, at seksualitet er et aspekt af alle menneskers liv samt af, at seksualiteten forandres igennem hele livet og kan komme til udtryk på mange forskellige måder.

3. trinforløb for 7.- 9. klassetrin

Undervisningen skal bidrage til at udvikle elevernes forståelse af sundhed, trivsel og seksualitet som væsentlige aspekter af menneskets liv, der påvirkes af det samfund, man lever i. Undervisningens udgangspunkt er fortsat et bredt og positivt sundhedsbegreb, hvor der sættes fokus på såvel livskvalitet og trivsel som viden om sundhedsmæssige faktorer, der er særligt relevante for unge.

Hovedvægten lægges på kulturelle, sociale og samfundsmæssige dimensioner af sundhed. Overvejelser vedrørende rettigheder, ulighed og demokrati skal inddrages. Det er i denne sammenhæng vigtigt, at disse komplekse forhold kobles til elevernes egne erfaringer, undren og nære miljø for at skabe muligheder for identifikation og engagement for eleverne.

Det er centralt, at eleverne udvikler en forståelse af dem selv som aktive og kompetente deltagere i processer, der kan fremme trivsel og sundhed for dem selv og andre.

Sundhed og trivsel

Kompetenceområdet sundhed og trivsel omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

Sundhedsfremme sætter fokus, på hvordan sundhed og trivsel kan fremmes igennem sundhedspolitikker.

Livsstil og levevilkår handler om sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge.

Ulighed i sundhed tager udgangspunkt i faktorer, der bidrager til at skabe ulighed i sundhed.

Personlige grænser handler om forebyggelse af vold og overgreb på børn og unge.

Relationer fokuserer på følelsesmæssige dilemmaer i relationer.

Seksuel sundhed handler om, hvordan seksuel sundhed og trivsel blandt unge kan fremmes.

Sundhedsfremme

I forløbet skal eleverne udvikle deres indsigt i brugen af sundhedspolitikker som redskab til fremme af sundhed i et samfund. Der fokuseres på skolens sundhedspolitik, hvis en sådan findes samt på kommunale og nationale sundhedspolitikker.

Eleverne skal kunne diskutere, hvordan sundhed og trivsel kan fremmes igennem sundhedspolitikker. De skal kunne undersøge forskellige syn på sundhed og

sundhedsfremme i sundhedspolitikker samt vurdere sundhedspolitiske indsatser, der er særligt relevante for børn og unge.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, hvordan demokrati og politik i form af strukturelle tiltag er redskaber til at fremme sundhed i et samfund. Undervisningen skal desuden styrke elevernes indsigt i, hvorledes de selv kan deltage i demokratiske processer og handlinger for at fremme sundhed.

Livsstil og levevilkår

Eleverne skal igennem forløbet udvikle deres viden om sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge. Der fokuseres på alkohol, narkotika, rygning, sol, seksuel adfærd og mental sundhed.

Eleverne skal kunne vurdere sundhedsfaktorerne i relation til egne liv og med inddragelse af overvejelser vedrørende livsstil og levevilkår. Eleverne skal kunne diskutere de forskellige sund-

hedsfaktorer med inddragelse af sundhedsfaglig viden og dilemmaer, livskvalitet, lyst, ansvar og gruppepres.

Undervisningen skal styrke elevernes tro på egne handlemuligheder i forhold til at fremme sundhed og trivsel for sig selv og andre.

Ulighed i sundhed

Forløbet skal præsentere eleverne for indsigt i faktorer, der skaber ulighed i sundhed. Der arbejdes med forhold som livsstil, uddannelse, indkomst, social status, arbejde, bolig og etnicitet samt på særligt udsatte grupper. Forhold som alvorlig sygdom i nærmeste familie kan også inddrages. Eleverne skal kunne diskutere ulighed i sundhed i et samfundsmæssigt perspektiv med inddragelse af viden fra faglig læsning og overvejelser vedrørende demokrati og rettigheder. Eleverne skal kunne udvælge og diskutere handlemuligheder, der kan bidrage til fremme af lighed i sundhed.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, hvorledes sundhed er socialt skævt fordelt i samfundet. Undervisningen skal desuden styrke elevernes tro på egne handlemuligheder i forhold til at fremme sundhed og trivsel for sig selv og andre.

Personlige grænser

Eleverne skal opnå indsigt i, hvorledes vold og overgreb på børn og unge kan forebygges, herunder overgreb af fysisk, psykisk og seksuel karakter. Der sættes særligt fokus på overgreb og grænseoverskridelser blandt jævnaldrende børn og unge.

Eleverne skal kunne diskutere dilemmaer om forholdet mellem børn/unge og voksne samt dilemmaer relateret til grænser,

lyst, følelser og sex. De skal kunne samtale om forebyggelse og håndtering af overgreb med inddragelse af overvejelser vedrørende rettigheder, lovgivning, kommunikation og konflikthåndtering.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af børn og unges ret til at bestemme over egen krop samt styrke deres modstandsdygtighed og handlemuligheder i situationer, hvor deres personlige grænser udfordres eller overskrides.

Relationer

Eleverne skal igennem forløbet udvikle deres viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet. Der sættes fokus på følelsesmæssige reaktioner relateret til jalousi, mobning, tab af kærlighed, misundelse og uvenskab.

Eleverne skal kunne vurdere følelsesmæssige dilemmaer, der kan opstå i forskellige typer af relationer, herunder venskaber, familie og kæresteforhold. Eleverne skal kunne samtale om følelser og relationer med inddragelse af eksempler fra medier, litteratur, film, musik og lignende.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af betydningen af følelser og relationer for mental og seksuel sundhed og trivsel.

Seksuel sundhed

I forløbet skal eleverne udvikle deres viden om seksuel sundhed. Der arbejdes med lyst, nydelse og seksuel trivsel såvel som faktorer relateret til usikker seksuel adfærd, herunder viden om prævention, sexsygdomme og uønsket graviditet. Der inddrages både nationale og globale perspektiver på seksuel sundhed.

Eleverne skal kunne vurdere, hvad der fremmer egen og andre unges seksuelle sundhed. De skal kunne samtale om dilemmaer relateret til unges seksuelle sundhed med inddragelse af sundhedsfaglig viden og overvejelser vedrørende livsstil og levevilkår, der kan påvirke unges handlemuligheder. Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af samspil mellem seksualitet, følelser, sundhed og trivsel samt mellem seksuelle rettigheder og seksuel sundhed. Undervisningen skal desuden styrke elevernes indblik i handlemuligheder, der kan fremme egen og andres seksuelle sundhed.

Køn, krop og seksualitet

Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet omfatter to færdigheds- og vidensområder:

Normer og idealer handler om køn, krop og seksualitet i samtidige, historiske og globale perspektiver.

Seksuelle rettigheder sætter fokus på rettigheder relateret til køn, krop, seksualitet og familie i nationale og globale perspektiver.

Normer og idealer

I forløbet skal eleverne udvikle deres viden om kulturelle og sociale normer og idealer for køn, krop og seksualitet. Eleverne skal vide, at køn, krop og seksualitet har både biologiske, fysiske, psykologiske, kulturelle og sociale dimensioner.

Eleverne skal kunne analysere normer og idealer for køn, krop og seksualitet i såvel samtidige som historiske og globale perspektiver. De skal kunne samtale om, hvordan normer og idealer ændrer sig over tid og fra sted til sted med inddragelse af eksempler fra medier, litteratur, film, musik og lignende.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, at normer og idealer for køn, krop og seksualitet påvirkes af det samfund, man lever i. Undervisningen skal styrke elevernes handlemuligheder i forhold til eget liv.

Seksuelle rettigheder

Eleverne skal igennem forløbet opnå indsigt i rettigheder relateret til køn, krop, seksualitet og familie, herunder de internationale rettigheder, der kaldes de seksuelle rettigheder, og som tager udgangspunkt i FN's menneskerettigheder.

Eleverne skal kunne diskutere de seksuelle rettigheder i Danmark såvel som globalt. De skal kunne samtale om særlige udfordringer relateret til rettighederne, samt hvad der kan bidrage til at fremme overholdelsen af rettighederne.

Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af rettighedernes betydning for deres eget og andres liv samt af, hvordan kendskabet til rettighederne kan bidrage til at fremme sundhed og trivsel for dem selv og andre.