



UNDERVISNINGS  
MINISTERIET

---

# Læseplan for valgfaget sundhed og sociale forhold

---

10. klasse

---

# Indhold

<b>Indledning</b>	<b>3</b>
<b>Trinforløb for 10. klasses trin</b>	<b>4</b>
Sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter	4
Hygiejne og arbejdsmiljø	6
Kommunikation	7
Uddannelsesafklaring	8

---

# Indledning

Faget sundhed og sociale forhold er et valgfag i 10. klasse. Faget kan også tilbydes som 1-årigt valgfag i 7.-9. klasse. Såfremt faget læses som valgfag i 9. klasse, skal faget indgå i den obligatoriske projekt-opgave.

I faget sundhed og sociale forhold arbejdes der praktisk og teoretisk med emner, hvor sundhed, sociale forhold, ansvarlighed og handlemuligheder står i centrum. Der lægges vægt på, at eleverne får indsigt i deres personlige kompetencer på sundhedsområdet, og at de kan forholde sig til egne uddannelses- og erhvervsmuligheder inden for dette felt.

Fælles Mål omfatter fire kompetenceområder: sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter, hygiejne og arbejdsmiljø, kommunikation samt uddannelsesafklaring.

Centralt for undervisningen og indholdet i valgfaget sundhed og sociale forhold er elevernes egne iagttagelser og erfaringer med sundhedsmæssige problemstillinger. Der lægges vægt på både teoretisk og praktisk arbejde, på elevernes refleksioner og på deres samarbejde.

Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i kompetenceområderne.

Undervisningen skal tage udgangspunkt i kompetencer, færdigheder og viden, som eleverne har tilegnet sig fra undervisning i folkeskolens fag og emner samt brobygningsforløb på ungdoms- og erhvervsuddannelser og eventuel virksomhedspraktik.

Læseplanen beskriver undervisningen i fagets trinforløb og danner grundlag for en helheds-

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

---

# Trinforløb for 10. klassetrin

Undervisningen skal bidrage til at udvikle elevernes forståelse for sundhed og sundhedsfremme, herunder at undervisningen bidrager til, at eleverne opnår forståelse for mulighederne for at leve et sundt liv.

Undervisningens udgangspunkt er et bredt og positivt sundhedsbegreb, hvor der sættes fokus på fysisk, psykisk og socialt velvære i relation til arbejdet med børn, unge og ældre, samt at eleverne undersøger forskellige befolkningsgruppers sundhedstilstand. Undervisningen bidrager til elevernes forståelse af sammenhæng mellem sundhed, Livsstil, levevilkår og sociale forhold samt skaber rum for elevernes refleksion over forskellige livsstilsfaktorer og betydning for sundhed.

Undervisningen omfatter hygiejne og arbejdsmiljø, hvor eleverne arbejder med forståelse af faktorer, der fremmer et godt arbejdsmiljø, samt forståelse for hygiejnes betydning for sygdomsforebyggelse.

Hovedvægten i faget lægges på sundhedsfremmende kommunikation, sundhedsopfattelser og anerkendende kommunikation i relation til at indgå i en anerkendende dialog om sundhed med børn, unge og ældre. Overvejelser vedrørende kommunikationens rolle i forhold til sundhedsfremme, analyse og formidling af sundhedsbudskaber, samt undersøgelse af forskellige målgruppers opfattelse af sundhed indgår i faget. Det er vigtigt, at undervisningen tilrettelægges, så disse

forhold kobles til elevernes egne erfaringer for at skabe mulighed for identifikation og engagement for eleverne.

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

Gennem valg af undervisningens aktiviteter og temaforløb skal eleverne opnå viden om og kunne vurdere uddannelses- og erhvervs mulighederne inden for fagområdet. Med denne viden skal eleverne blive afklaret i forhold til deres egne uddannelsesønsker og erhvervs muligheder inden for fagområdet.

---

# Sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter

---

Kompetenceområdet sundhed og sundhedsfremmende aktiviteter omfatter fem færdigheds- og vidensområder:

**Sundhed** er centreret omkring elevernes forståelse af det brede, positive sundhedsbegreb.

**Livsstil, levevilkår og sociale forhold** fokuserer på elevernes arbejde med at undersøge fysiske, psykiske og sociale aspekter, der har betydning for børn, unge og ældres sundhed.

**Sundhedsfremme** tager udgangspunkt i elevernes handlemuligheder i forhold til at forebygge sygdom og fremme sundhed.

**Befolkningssundhed** er centreret omkring arbejde med at undersøge og diskutere sammenhænge mellem befolkningssundhed og samfundsudvikling.

**Mad og måltider** tager udgangspunkt i elevernes kreativitet i forhold til at producere måltider, der tilgodeser børn, unge og ældres behov.

---

## Sundhed

Eleverne skal kende til WHO's definition af sundhed. Det brede, positive sundhedsbegreb indbefatter, at eleverne skal arbejde med fysisk, psykisk og socialt velvære i relation til arbejdet med børn, unge og ældre. Eleverne skal arbejde med at undersøge forskellige befolkningsgruppers sundhedstilstand eller muligheder for at leve sundt. Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, at sundhed er mere end fravær af sygdom og svaghed.

## Livsstil, levevilkår og sociale forhold

Eleverne skal arbejde med og reflektere over faktorer, som påvirker Livsstil, levevilkår og sociale forhold. Eleverne skal arbejde med forskellige aspekter af livsstil, fx mad, motion, rygning og alkohol, og forskellige faktorer, der kan påvirke levevilkår, fx uddannelse, indkomst og arbejde. Undervisningen skal bidrage til

elevernes forståelse af, at sundhed afhænger af Livsstil, levevilkår og sociale forhold, og styrke elevernes tro på egne handlemuligheder. Undervisningen skal bidrage til, at eleverne kan relatere faktorerne til egne liv.

## Sundhedsfremme

Eleverne skal arbejde med at igangsætte sundhedsfremmende aktiviteter til børn og unge eller ældre, tilrettelagt ud fra målgruppens grundlæggende behov. Dette kunne eksempelvis være gruppeaktiviteter med særligt fokus på fællesskaber eller bevægelseslege i lokalområdet, eller skabelse af en event på tværs af målgrupper. Undervisningen skal styrke elevernes tro på egne handlemuligheder i forhold til at fremme sundhed for sig selv og andre.

## Befolkningssundhed

Eleverne skal aktivt kunne tage stilling til, hvordan brugen af sundhedspolitikker kan

fremme sundhed i samfund. De skal arbejde med at undersøge forskellige syn på sundhed og sundhedsfremme og diskutere sundhedspolitiske indsatser rettet mod børn, unge og ældre. Undervisningen skal styrke elevernes viden om, hvordan de selv kan deltage i demokratiske processer og handlinger for at fremme egen og andres sundhed.

## Mad og måltider

Eleverne skal arbejde med at producere måltider målrettet forskellige befolkningsgrupper og deres behov. Eleverne skal inddrage forskellige perspektiver i planlægningen af måltiderne, fx ernæring og æstetiske, kulturelle og sociale aspekter. Eleverne skal arbejde med at præsentere deres måltider og produkter med inddragelse af deres viden om de officielle kostråd. Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af måltidets betydning for menneskers sundhed.

---

# Hygiejne og arbejdsmiljø

---

Kompetenceområdet hygiejne og arbejdsmiljø omfatter to færdigheds- og vidensområder:

**Arbejdsmiljø** er centreret omkring elevernes forståelse af, hvilke faktorer der fremmer et godt arbejdsmiljø. **Hygiejne** fokuserer på elevernes forståelse af de hygiejniske principper.

---

Det centrale i kompetenceområdet er, at eleverne arbejder praktisk med hygiejniske aspekter af sundhed med henblik på at udvikle og skærpe elevernes forståelse af hygiejniske principper og anvendelsen af disse. Det er ligeledes centralt at sætte fokus på elevernes praktiske arbejde med det fysiske arbejdsmiljø og trivsel i relation til sundhed med udgangspunkt i elevernes egne erfaringer og opstillede scenarier.

## **Arbejdsmiljø**

Eleverne skal erhverve sig viden om, hvordan det fysiske og psykiske arbejdsmiljø påvirker

sundhed og trivsel på arbejdspladsen, fx Eleverne skal have viden om ergonomipyramiden, kendskab til forflytningsteknikker og anvendelsen af APV. Eleverne skal diskutere, hvad et godt arbejdsmiljø indebærer, og bringe sig selv i spil ved fx at opstille forskellige scenarier og handlestrategier i et givent scenarie. Undervisningen skal inddrage elevernes egne oplevelser og erfaringer i arbejdet med trivsel. Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af arbejdsmiljøets betydning for et godt arbejdsliv og styrke elevernes mulighed for at forebygge mobning.

## **Hygiejne**

Eleverne skal erhverve sig viden om, hvordan brug af de hygiejniske principper forebygger smittespredning.

Eleverne skal redegøre for, hvordan de hygiejniske principper anvendes, fx ved at opstille forskellige scenarier fra en institution og fra færd i en borgers private hjem. Undervisningen skal styrke elevernes forståelse af, hvad hygiejne betyder for sygdomsforebyggelse og trivsel.

---

# Kommunikation

---

Kompetenceområdet kommunikation omfatter tre færdigheds- og vidensområder:

**Sundhedsfremmende kommunikation** er centreret omkring elevernes forståelse af kommunikationens rolle i forhold til sundhedsfremme.

**Sundhedsopfattelser** fokuserer på elevernes arbejde med at undersøge forskellige børn, unge og ældres opfattelser af sundhed.

**Anerkendende kommunikation** tager udgangspunkt i elevernes arbejde med at indgå anerkendende i dialog om sundhed med børn, unge og ældre.

---

## Sundhedsfremmende kommunikation

Sundhedsfremmende kommunikation er centreret omkring elevernes forståelse af kommunikationens rolle i forhold til sundhedsfremme. Eleverne skal, ved hjælp af forskellige medier, producere eksempler på kommunikation og formidling, der fremmer sundhed, for børn, unge og ældre. Eleverne skal kunne analysere hensigten med sundhedsbudskaber, fx i reklamer og i officielle retningslinjer og anbefalinger for sundhed. Undervisningen skal styrke elevernes kritiske sans i forhold til sundhedsbudskaber og gøre dem i stand til at reflektere over, hvordan sundhedsbudskaber formidles.

## Sundhedsopfattelser

Sundhedsopfattelser fokuserer på elevernes arbejde med at undersøge forskellige børn, unge og ældres opfattelser af sundhed.

Eleverne skal ved hjælp af forskellige typer af spørgsmål undersøge og analysere børn, unge og ældres oplevelse af sundhed. Ved hjælp af dataindsamling skal eleverne kunne redegøre for forskellige opfattelser af sundhed. Undervisning skal bidrage til elevernes forståelse af, at opfattelsen af sundhed kan være mangfoldig.

## Anerkendende kommunikation

Anerkendende kommunikation tager udgangspunkt i elevernes

arbejde med at indgå anerkendende i dialog om sundhed med børn, unge og ældre. Eleverne skal kunne forberede individuelle samtaler eller små situationer, der tager udgangspunkt i anerkendende kommunikation, fx bruge mulighedstænkning og anerkendende spørgsmål i en dialog om sundhed med børn, unge eller ældre. Undervisningen skal styrke elevernes samarbejde med andre og bidrage til en forståelse af, hvordan man i professionel sammenhæng kan kommunikere med børn, unge og ældre i relation til sundhed.



---

# Uddannelsesafklaring

---

Kompetenceområdet uddannelsesafklaring omfatter et færdigheds- og vidensområde:

**Uddannelses- og erhvervs muligheder** fokuserer på, at eleverne bliver afklarede og motiverede i valg af ungdomsuddannelse.

---

## **Uddannelses- og erhvervs muligheder**

Eleverne skal i 10. klasse arbejde med deres uddannelsesafklaring, herunder forestilling om job og karriere. Eleverne skal arbejde med afklaring af egne ønsker og muligheder i forhold til uddannelses- og erhvervs muligheder inden for fagområdet. Eleverne skal have fokus på udvikling af faglige, sociale og personlige kompetencer. I arbejdet hermed skal der være fokus på, at eleverne får indsigt i de kompetencer, der efterspørges inden for området.

Eleverne skal opnå viden om de uddannelses- og erhvervs mulig-

heder, der er inden for fagområdet og kunne vurdere uddannelses- og erhvervs mulighederne. Eleverne skal kunne indsamle viden om området og kunne udforske og diskutere eksempler på faglige, personlige og sociale kompetencer, som kræves inden for fagområdet.

Eleverne skal som led i undervisningen også opnå afklaring i forhold til valg af ungdomsuddannelse. Eleverne arbejder med at forstå sammenhængen mellem de faglige kompetencer inden for faget og de efterfølgende valg af ungdomsuddannelser og job.

Eleverne skal kunne indsamle viden om området og kunne udforske og diskutere eksempler på personlige eller sociale kompetencer, som efterspørges inden for indgangen Omsorg, sundhed og pædagogik. I valgfaget sundhed og sociale forhold er der fokus på mennesker, sociale relationer og mangfoldighed. Eleverne skal arbejde med at udvikle sine personlige og sociale kompetencer inden for samarbejde og kommunikation, og for at vise engagement og respekt samt for at indgå og overholde aftaler i relation til at kunne indgå i arbejdet med andre mennesker.