



BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET



---

# Sundheds- og seksual- undervisning og familiekundskab Læseplan

2019

# Indhold

---

---

1	Om læseplanens funktion	3
---	-------------------------	---

---

2	Læseplanens opbygning	4
---	-----------------------	---

---

3	Emnets formål og identitet	5
3.1	Emnets formål	5
3.2	Emnets identitet	6

---

4	Emnets kompetenceområder og kompetencemål	7
4.1	Kompetenceområdernes sammenhænge og progression	7
4.2	Kompetenceområdet sundhed og trivsel	8
4.3	Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet	9

---

5	Udviklingen i indholdet i undervisningen	10
5.1	Første trinforløb: Børnehaveklasse-3. klassetrin	10
5.2	Andet trinforløb: 4.-6. klassetrin	12
5.3	Tredje trinforløb: 7.-9. klassetrin	13

---

6	Tværgående emner og problemstillinger	15
---	---------------------------------------	----

---

7	Tværgående temaer	16
7.1	Sproglig udvikling	16
7.2	It og medier	16
7.3	Innovation og entreprenørskab	17

# 1 Om læseplanens funktion

---

Læseplanen beskriver grundlaget for undervisningen i emnet. Læseplanen fortolker forholdet mellem skolens formål, lovens centrale bestemmelser om undervisningens tilrettelæggelse og de fagspecifikke bestemmelser i Fælles Mål.

Fagformålet beskriver, hvordan emnet bidrager til at opfylde folkeskolens formål, og angiver den overordnede retning for tilrettelæggelsen af undervisning i faget. Fagformålet og de underliggende kompetencemål samt færdigheds- og vidensområder er således den overordnede ramme for lærerens overvejelser om tilrettelæggelse af undervisningen, herunder overvejelser vedrørende valg af undervisningens indhold.

Læseplanen udfolder de bindende kompetencemål samt færdigheds- og vidensområderne i Fælles Mål, hvor det faglige indhold konkretiseres. Læseplanen uddyber kompetencemålene og beskriver det indhold og den progression, der skal knytte sig til kompetencemålene med henblik på at give en ramme for lærernes valg af indhold. Læseplanen beskriver de bindende færdigheds- og vidensområder, der ligger under emnets kompetencemål på de enkelte trinforløb. Færdigheds- og vidensområderne angiver i overskriftsform afgørende faglige elementer i arbejdet hen imod at indfri kompetencemålene som udgangspunkt for bestræbelsen på at opfylde fagformålet og skal danne udgangspunkt for tilrettelæggelsen af undervisningen.

Der skal undervises i det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab igennem hele skoleforløbet fra børnehaveklassen til 9. klassetrin. Det obligatoriske emne er ikke tillagt et selvstændigt timetal, men skal indgå i undervisningen i de obligatoriske fag. Det påhviler skolelederen at træffe beslutning om, hvilke fag undervisningen i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab skal foregå i.

## 2 Læseplanens opbygning

---

**Kapitel 3** beskriver emnets formål og identitet.

**Kapitel 4** beskriver emnets kompetenceområder og kompetencemål, samt sammenhængen mellem disse.

**Kapitel 5** beskriver udviklingen i undervisningens indhold for hvert trinforløb: Børnehaveklasse til 3. klassetrin, 4.-6. klassetrin og 7.-9. klassetrin. Beskrivelserne tager udgangspunkt i de kompetencemål og kompetenceområder, der er knyttet til trinforløbet.

**Kapitel 6** beskriver emnets rolle i arbejdet med tværgående emner og problemstillinger i skolen.

**Kapitel 7** beskriver, hvordan sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab kan bidrage til arbejdet med folkeskolens tværgående temaer.

# 3 Emnets formål og identitet

## Emnets formål

Eleverne skal i emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab udvikle kompetencer til at fremme sundhed og trivsel. Eleverne skal opnå forståelse for den betydning, som livsstil og levevilkår har for sundhed og trivsel, samt af samspillet mellem sundhed, seksualitet og familieliv.

**Stk. 2.** Eleverne skal beskæftige sig med egne og andres erfaringer og undren i emnet for at medvirke til udvikling af engagement, selvtillid og livsglæde samt støtte den enkelte i udvikling af egen identitet i samspil med andre. Emnet skal endvidere medvirke til, at eleverne opnår erkendelse af egne grænser og rettigheder samt forståelse for andres.

**Stk. 3.** I sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab skal eleverne udvikle forudsætninger for, at de i fællesskab med andre og hver for sig, kan tage kritisk stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed.

### 3.1 Emnets formål

Gennem undervisningen i det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab udvikler eleverne viden, færdigheder og kompetencer til at kunne tage kritisk stilling og handle, for at fremme egen og andres sundhed og trivsel. Emnet styrker elevernes kompetencer til at kunne bygge bro mellem deres viden om sundhed og trivsel og deres muligheder for at handle i forhold til denne viden i det virkelige liv.

I emnet lærer eleverne om den betydning, som livsstil, levevilkår og rettigheder har for sundhed og trivsel, og de lærer om samspillet mellem sundhed, trivsel, køn, krop og seksualitet. Undervisningen i emnet medvirker til at udvikle elevernes forståelse af egne og andres grænser, og undervisningen støtter elevernes udvikling af egen identitet i samspil med andre. I denne proces er refleksion og dialog om værdier, normer, rettigheder, ansvarlighed og handlemuligheder væsentlige omdrejningspunkter for undervisningen.

Undervisning om menneskets samspil med vilkår, værdier og normer i det omgivende samfund har en central placering i det obligatoriske emne. Gennem undersøgelse, kritisk tænkning, dialog og afprøvning af sundheds- og trivselsfremmende handlinger udvikles elevernes viden, holdninger og mod på at engagere sig i det omgivende samfund.

Undervisningen i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab bidrager til elevernes personlige, sociale og demokratiske dannelse. Der er således en tæt sammenhæng mellem det obligatoriske emne og folkeskolens overordnede formål, der handler om at fremme elevernes alsidige udvikling, at udvikle elevernes tillid til egne muligheder og baggrund for at tage stilling og handle, samt at forberede eleverne til deltagelse, medansvar, rettigheder og pligter i et samfund med frihed og folkestyre.

## 3.2 Emnets identitet

Det obligatoriske emne er karakteriseret ved et tværfagligt fokus på undervisningens indhold. Emnets tilgang til sundhed, trivsel, familieliv, køn, krop og seksualitet trækker på biologiske, psykologiske, sociale og samfundsmæssige perspektiver. Elevernes kompetencer udvikles i deres omgang med de forskellige perspektiver på det obligatoriske emnes faglige indhold. Det er igennem elevernes arbejde med det tværfaglige fokus på emnets indhold, at forudsætningerne for deres alsidige udvikling, kritiske stillingtagen og kompetence til at kunne fremme sundhed og trivsel udvikles. Det obligatoriske emnes integration i fagene understøtter dette tværfaglige fokus.

Emnet lægger desuden vægt på anvendelse af undersøgende og handlingsorienterede arbejdsformer, hvor elevernes undren og aktive deltagelse ses som centrale omdrejningspunkter. Gennem anvendelse af varierede og alderssvarende undervisningsmetoder, sættes sundhed, trivsel, køn, krop og seksualitet meningsfuldt i spil i forhold til elevernes erfaringer, hverdag og lokalmiljø.

Elevernes aktive deltagelse er en forudsætning for at kunne udvikle kompetencer til at fremme sundhed og trivsel. Elevdeltagelse spiller derfor en væsentlig rolle igennem hele skoleforløbet og i relation til planlægning, såvel som gennemførelse og evaluering af undervisningen i det obligatoriske emne.

Emnets formål, kompetencemål og videns- og færdighedsområder bygger på specifikke faglige tilgange til sundhed, trivsel, køn, krop og seksualitet. Under hensyntagen til de bindende kompetencemål og videns- og færdighedsområder, er det lærerens opgave at omsætte de faglige tilgange til meningsfuld og aldersvarende undervisning i den konkrete pædagogiske praksis for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. I denne omsætning til praksis er det væsentligt, at læreren har blik for en helhedsorienteret tilgang til emnet.

Emnet bygger på en bred og positiv tilgang til sundhed. En bred tilgang til sundhed betyder, at både livsstil og levevilkår opfattes som betydningsfulde i forhold til sundhed. Livsstil er de måder, vi lever på, og levevilkår er de rammer, som det omgivende miljø og samfund giver os at leve indenfor. Livsstil og levevilkår indvirker på hinanden. En positiv tilgang til sundhed betyder desuden, at sundhed ikke kun handler om fravær af sygdom, men også om livskvalitet, velvære og trivsel – både fysisk, psykisk og socialt. Viden om, hvordan livsstil og levevilkår påvirker sundhed, ses som væsentlige bidrag til, at eleverne kan tage kritisk stilling og handle, for at fremme egen og andres sundhed og trivsel.

Emnet bygger på en mangfoldig tilgang til køn, krop og seksualitet. En mangfoldig tilgang betyder i denne sammenhæng at tage udgangspunkt i mennesker som værende unikke, samt at anerkende de individuelle forskelle, som karakteriserer menneskers måder at udtrykke deres køn, krop og seksualitet på. En mangfoldig tilgang ses som det modsatte af en ensartet og stereotyp tilgang til køn, krop og seksualitet. Viden om mangfoldighed forstås som en væsentlig forudsætning for elevernes muligheder for at bidrage til inkluderende og demokratiske fællesskaber i skolen og samfundet.

Emnet bygger på en tilgang til sundhed, køn, krop og seksualitet, der sætter fokus på rettigheder. Dette indebærer blandt andet, at rettigheder forstås som en del af de levevilkår, der påvirker sundhed og trivsel i et samfund. Viden om børns rettigheder og viden om rettigheder i forhold til køn, krop og seksualitet forstås som grundlag for, at eleverne kan fremme både egen og andres sundhed og trivsel. Det obligatoriske emnes fokus på rettigheder bidrager desuden til elevernes demokratiske dannelse og forbereder dem på at være aktive medborgere i et demokratisk samfund.

# 4 Emnets kompetenceområder og kompetencemål

---

Det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab består af to bindende kompetenceområder med tilhørende bindende kompetencemål; sundhed og trivsel samt køn, krop og seksualitet. Kompetenceområderne griber ind i hinanden og skal således ses som en helhed igennem hele skoleforløbet. I det følgende beskrives kompetenceområdernes indbyrdes sammenhænge og progression. Dernæst gennemgås de to kompetenceområder og de tilhørende kompetencemål for de enkelte trinforløb.

## 4.1 Kompetenceområdernes sammenhænge og progression

Emnets to kompetenceområder udgør en faglig sammenhæng og helhed. Kompetenceområderne supplerer indbyrdes hinanden, og det er samspelet mellem undervisning inden for begge områder, der bidrager til at udvikle elevernes kompetencer inden for det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Et for ensidigt fokus på ét af kompetenceområderne eller ét af kompetencemålene begrænser undervisningens muligheder for at komme rundt om helheden i det obligatoriske emne og derigennem udvikle alsidige kompetencer.

Progressionen i trinforløbene skal forstås på tværs af kompetenceområder og kompetencemål, således at hvert trinforløb bygger oven på det foregående trinforløb. Progressionen i kompetencemålene lægger op til, at undervisningen i første trinforløb har fokus på eleven selv og eleven i samspil med sin helt nære omverden, herunder familien og klassen. I andet trinforløb udvides fokus til gradvist at inkludere bredere perspektiver, hvor der tages udgangspunkt i elevens samspil med den omverden, som udgøres af skolen og lokalmiljøet, samt af relationer på internettet og igennem sociale medier. I det tredje trinforløb udvides fokus yderligere til også at inkludere bredere kulturelle, sociale og samfundsmæssige perspektiver, hvor der tages udgangspunkt i elevens samspil med den nationale, såvel som globale omverden.

I den konkrete tilrettelæggelse af undervisningen er der mange måder at skabe sammenhænge mellem kompetenceområderne inden for hvert trinforløb, samt progression i samspelet mellem trinnene. Da undervisningen i det obligatoriske emne ofte varetages af forskellige lærere og med inddragelse af eksterne undervisere, eksempelvis fra sundhedsplejen, er det væsentligt, at de involverede lærere har blik for samspil mellem forskellige undervisningsforløb, såvel som blik for overgange mellem de tre trinforløb. Sidstnævnte særligt med henblik på at sikre, at der tages udgangspunkt i og bygges oven på elevernes viden, færdigheder og kompetencer, således at undervisningen leder frem mod det obligatoriske emnes bindende formål og kompetencemål.

## 4.2 Kompetenceområdet sundhed og trivsel

### Oversigt kompetencemålene for sundhed og trivsel

Første trinforløb: Børnehaveklasse-3. klasse	Andet trinforløb: 4.-6. klasse	Tredje trinforløb: 7.-9. klasse
Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv.	Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen.	Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

Kompetenceområdet sundhed og trivsel tager udgangspunkt i en bred og positiv tilgang til sundhed. Sundheds- og trivselsfremme har en central placering inden for dette kompetenceområde, hvor der sættes fokus på udviklingen af elevernes forudsætninger for selv at kunne påvirke deres egen og andres sundhed og trivsel. Fokus lægges på elevernes indsigt i egne handlemuligheder og på elevernes udvikling af kreative og innovative løsninger på væsentlige sundheds- og trivselsproblematikker, som de selv er med til at udpege i undervisningen. Igennem det samlede skoleforløb, inden for kompetenceområdet sundhed og trivsel, udvikles elevernes indsigt igennem en alsidig og alderssvarende undervisning, hvor der fokuseres på at styrke elevernes oplevelser af selv at kunne handle for at fremme sundhed og trivsel.

I det første trinforløb leder undervisningen frem mod, at eleverne kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv. Dette indebærer eksempelvis, at eleverne kan forklare og give eksempler på, hvordan enkle faktorer, som kost, søvn, motion, venskaber og familie, påvirker sundhed og trivsel.

I det andet trinforløb leder undervisningen frem mod, at eleverne kan fremme sundhed og trivsel på skolen. Dette indebærer eksempelvis, at eleverne kan identificere sundheds- og trivselsproblematikker på egen skole, samt at de kan udvælge, undersøge og eventuelt afprøve konkrete ideer og initiativer, der kan fremme sundhed og trivsel på skolen.

I det tredje trinforløb leder undervisningen frem mod, at eleverne kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder. Dette indebærer eksempelvis, at eleverne kan vurdere sundheds- og trivselsproblematikker på et individuelt, såvel som samfundsmæssigt niveau, samt at de kan reflektere over, hvilke faktorer og initiativer, der bidrager til eller mindsker ulighed i sundhed og trivsel på et nationalt, såvel som globalt plan.



## 4.3 Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet

### Oversigt over kompetencemål for køn, krop og seksualitet

Første trinforløb: Børnehaveklasse-3. klasse	Andet trinforløb: 4.-6. klasse	Tredje trinforløb: 7.-9. klasse
Eleven kan samtale om mangfoldighed i forhold til køn og krop med udgangspunkt i eget liv.	Eleven kan analysere mangfoldighed i køn, krop og seksualitet.	Eleven kan vurdere normer og rettigheder for køn, krop og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv.

Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet tager udgangspunkt i en opfattelse af køn, krop og seksualitet som værende væsentlige aspekter af menneskers selvopfattelse og identitet, og som betydningsfulde for menneskers sundhed og trivsel. Køn, krop og seksualitet forstås som størrelser, der har både biologiske, psykologiske, relationelle, kulturelle og samfundsmæssige dimensioner. De opfattes desuden som dynamiske aspekter af menneskers liv, der udvikler og ændrer sig igennem livet, og som kan komme til udtryk på mange forskellige måder. Undervisning om mangfoldighed og rettigheder i forhold til køn, krop og seksualitet har en central placering inden for dette kompetenceområde.

Igennem det samlede skoleforløb, inden for kompetenceområdet køn, krop og seksualitet, udvikles elevernes indsigt igennem en alsidig og alderssvarende undervisning. I det første trinforløb leder undervisningen frem mod, at eleverne kan samtale om mangfoldighed i forhold til køn og krop med udgangspunkt i deres egne liv. Dette indebærer eksempelvis, at eleverne kan samtale om, hvordan man kan være drenge og piger på mange forskellige måder, samt at de kan samtale om, hvordan kroppe kan se forskellige ud og udvikles forskelligt gennem livet. I det andet trinforløb leder undervisningen frem mod, at eleverne kan analysere mangfoldighed i forhold til køn, krop og seksualitet. Dette indebærer eksempelvis, at eleverne kan analysere og samtale om, hvordan normer og idealer for krop, køn og seksualitet præsenteres i medier, børne- og ungdomskulturer, blandt venner og i familier.

I det tredje trinforløb leder undervisningen frem mod, at eleverne kan vurdere normer og rettigheder for køn, krop og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv. Dette indebærer eksempelvis, at eleverne kan vurdere, hvordan normer og idealer er påvirket af det samfund og de sociale sammenhænge, mennesker lever og indgår i, samt at de kan reflektere over normer og idealer i forhold til forskellige globale, såvel som historiske kontekster.

# 5 Udviklingen i indholdet i undervisningen

---

De to kompetenceområder sundhed og trivsel samt køn, krop og seksualitet er inddelt i færdigheds- og vidensområder inden for hvert trinforløb. Færdigheds- og vidensområderne er bindende, men arbejdet med dem kan tilrettelægges på utallige måder. De forskellige færdigheds- og vidensområder spiller sammen og kan kombineres inden for hvert kompetenceområde, såvel som på tværs af kompetenceområderne. I arbejdet med kompetencemålene har læreren mulighed for at inddrage yderligere færdigheder og viden, som vurderes relevant i undervisningen på de forskellige klassetrin.

Det følgende afsnit udfolder arbejdet med de to kompetenceområder for hvert af de tre trinforløb i det obligatoriske emne, henholdsvis børnehaveklasse til 3. klassetrin, 4.-6. klassetrin og 7.-9. klassetrin. Inden for hvert trinforløb beskrives emnets to kompetencemål og underliggende færdigheds- og vidensområder.

## 5.1 Første trinforløb: Børnehaveklasse-3. klassetrin

Undervisningen i det første trinforløb fører frem mod, at eleverne udvikler en grundlæggende forståelse af, hvilke faktorer, der fremmer sundhed og trivsel i deres egne liv. Undervisningen tilrettelægges endvidere frem mod, at eleverne kan samtale om mangfoldighed i forhold til køn og krop, med udgangspunkt i deres egne liv. Hovedvægten i undervisningen på dette trinforløb lægges på elevernes helt nære omverden, eksempelvis familien og klassen, og elevens egne erfaringer.

Undervisningen på dette trinforløb udgør fundamentet for elevernes indsigt i en bred og positiv tilgang til sundhed. Det sker ved, at eleverne lærer om anbefalinger for et sundt liv, såvel som om, hvordan de nære omgivelser påvirker sundhed og trivsel. Undervisningen i det første trinforløb udvikler desuden elevernes viden om børns grundlæggende rettigheder, herunder eksempelvis Børnekonventionen, og bidrager til deres forståelse af rettigheder som vigtige i forhold til deres egne liv. Igennem hele trinforløbet er samtaler om mangfoldighed i forhold til kønsroller, kroppe og familier centrale. Disse samtaler kan kobles tæt til elevernes egne liv og erfaringer, såvel som til overvejelser over sundhed, trivsel og rettigheder.

### **Kompetenceområdet sundhed og trivsel**

**Kompetencemålet for sundhed og trivsel er:**

*Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv.*

Arbejdet med kompetenceområdet sundhed og trivsel skal i første trinforløb lede hen mod, at eleverne kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv.

Kompetenceområdet sundhed og trivsel for børnehaveklasse til 3. klassetrin omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

- **Sundhedsfremme.** Undervisningen omfatter arbejde med, hvordan sundhed og trivsel kan fremmes, herunder betydningen af faktorer som venskaber, familie, kost og motion. Undervisningen har fokus på en positiv og bred forståelse af sundhed.
- **Livsstil.** Undervisningen omfatter arbejde med enkle anbefalinger for børns sundhed og trivsel, herunder kost, søvn, hygiejne og motion.
- **Levevilkår.** Undervisningen omfatter arbejde med, hvordan omgivelserne påvirker sundhed og trivsel, herunder boligens og nærmiljøets betydning.
- **Rettigheder.** Undervisningen omfatter arbejde med børns grundlæggende rettigheder, herunder Børnekonventionen. Undervisningen har fokus på børns rettigheder i familien og skolen, samt på internationale perspektiver på børns rettigheder.
- **Personlige grænser.** Undervisningen omfatter arbejde med personlige grænser, herunder at genkende og respektere egne og andres grænser. Undervisningen har fokus på børns ret til at bestemme over egen krop.
- **Følelser.** Undervisningen omfatter arbejde med følelser og følelsesmæssige reaktioner.

### **Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet**

Kompetencemålet for køn, krop og seksualitet er:

*Eleven kan samtale om mangfoldighed i forhold til køn og krop med udgangspunkt i eget liv.*

Arbejdet med kompetenceområdet køn, krop og seksualitet skal i første trinforløb lede hen mod, at eleverne kan samtale om mangfoldighed i forhold til køn og krop med udgangspunkt i eget liv.

Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet for børnehaveklasse til og med 3. klassetrin omfatter fire færdigheds- og vidensområder:

- **Normer og idealer.** Undervisningen omfatter arbejde med normer og idealer for køn, herunder kønsroller i skolen, hjemmet og medier. Undervisningen har fokus på køn og mangfoldighed.
- **Krop.** Undervisningen omfatter arbejde med ligheder og forskelle på kroppe og kroppes udvikling. Undervisningen har fokus på kroppe og mangfoldighed.
- **Familieliv.** Undervisningen omfatter arbejde med forskellige familieformer. Undervisningen har fokus på familieliv og mangfoldighed.
- **Reproduktion.** Undervisningen omfatter arbejde med basal viden om, hvordan mennesker får børn. Undervisningen har fokus på kunstig befrugtning og adoption.

## 5.2 Andet trinforløb: 4.-6. klassetrin

Undervisningen i det andet trinforløb fører frem mod, at eleverne udvikler forudsætninger for at deltage aktivt i at skabe forandringer i forhold til fremme af sundhed og trivsel på skolen. Undervisningen i trinforløbet bidrager ligeledes til elevernes forudsætninger for at kunne forholde sig analyserende til køn, krop og seksualitet. Hovedvægten i undervisningen på dette trinforløb lægges stadig på elevernes nære omverden og egne erfaringer, men gradvist inddrages bredere perspektiver, hvor elevernes forholder sig til deres skole og øvrige lokalmiljø, samt til relationer på internettet og igennem sociale medier.

På dette trinforløb skærper undervisningen elevernes bevidsthed om, hvordan sundhed og trivsel kan fremmes igennem forandringer i livsstil, såvel som levevilkår. Det er væsentligt, at eleverne igennem undervisningen gør sig erfaringer med at afprøve sundheds- og trivselsfremmende initiativer, eksempelvis i forhold til deres klasse eller skole som helhed. Undervisningen i det andet trinforløb omfatter et centralt fokus på puberteten, seksualitet, personlige grænser og rettigheder, der bidrager til elevernes forudsætninger for at kunne forholde sig til disse aspekter af deres egne liv. I denne sammenhæng har undervisning om mangfoldighed i forhold til køn, krop og seksualitet fortsat en afgørende betydning for tilrettelæggelse af undervisningen.

### Kompetenceområdet sundhed og trivsel

Kompetencemålet for sundhed og trivsel for 4.-6. klasse er:

*Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen.*

Arbejdet med kompetenceområdet sundhed og trivsel skal på andet trinforløb lede hen mod, at eleverne kan fremme sundhed og trivsel på skolen.

Kompetenceområdet sundhed og trivsel på 4.-6. klassetrin omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

- **Sundhedsfremme.** Undervisningen handler om, hvordan sundhed og trivsel kan fremmes med en positiv og bred tilgang til sundhed og trivsel, og har desuden fokus på elevernes egne ideer til at fremme sundhed og trivsel på skolen.
- **Livsstil.** Undervisningen omfatter arbejde med normer og idealer for sund livsstil, herunder eksempelvis i forhold til kost, motion, søvn, hygiejne, rygning og alkohol.
- **Levevilkår.** Undervisningen omfatter arbejde med samspillet mellem sundhed, trivsel og levevilkår. Undervisningen har fokus på betydningen af økonomiske, kulturelle og sociale levevilkår for sundhed og trivsel.
- **Rettigheder.** Undervisningen omfatter arbejde med børns ret til beskyttelse mod fysiske, psykiske og digitale overgreb. Undervisningen har fokus på sikker adfærd på internet og sociale medier.
- **Personlige grænser.** Undervisningen omfatter arbejde med mobning, herunder hvad mobning er og hvordan mobning kan forebygges og håndteres. Undervisningen har fokus på respekt for egne og andres personlige grænser.
- **Venskaber.** Undervisningen omfatter arbejde med relationers betydning for sundhed og trivsel. Undervisningen har fokus på venskaber og på venskabers betydning for sundhed og trivsel.

## Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet

Kompetencemålet for køn, krop og seksualitet er:

*Eleven kan analysere mangfoldighed i køn, krop og seksualitet.*

Arbejdet med kompetenceområdet køn, krop og seksualitet skal på andet trinforløb lede hen mod, at eleverne kan analysere mangfoldighed i køn, krop og seksualitet.

Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet på 4.-6. klassetrin omfatter tre færdigheds- og vidensområder:

- **Normer og idealer.** Undervisningen omfatter fortsat arbejde med normer og idealer for krop og køn, herunder normer og idealer i skolen, hjemmet og medier. Undervisningen har fokus på, hvordan normer og idealer for krop og køn kan påvirke børn og unge.
- **Pubertet.** Undervisningen omfatter arbejde med pubertet, herunder med de fysiske og psykiske forandringer, der kan opleves i forbindelse med puberteten. Undervisningen har fokus på identitet, følelser, kærester og seksualitet.
- **Seksualitet.** Undervisningen omfatter arbejde med seksualitet og seksuel mangfoldighed, herunder homo-, bi- og heteroseksualitet. Undervisningen har fokus på seksualitet som omfattende både biologiske, psykologiske og sociale dimensioner.

## 5.3 Tredje trinforløb: 7.-9. klassetrin

Undervisningen i det tredje trinforløb fører frem mod, at eleverne udvikler forudsætninger for, at kunne fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder. Undervisningen i trinforløbet bidrager ligeledes til elevernes forudsætninger for at kunne vurdere normer, idealer og rettigheder for køn, krop og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv. Hovedvægten i undervisningen på dette trinforløb lægges på de bredere kulturelle, sociale og samfundsmæssige sammenhænge, hvor der tages udgangspunkt i elevernes samspil med den nationale, såvel som globale omverden.

På dette trinforløb bidrager undervisningen særligt til, at eleverne udvikler en faglig dybde, nuancering og kritisk tænkning i forhold til det obligatoriske emnes færdigheds- og vidensområder. Det er væsentligt, at der arbejdes med elevernes identifikation af sundheds- og trivselsproblematikker på et individuelt, såvel som samfundsmæssigt niveau, samt at undervisningen tilrettelægges, så eleverne reflekterer over, hvilke faktorer og individuelle, såvel som kollektive handlemuligheder, der bidrager til eller mindsker ulighed i sundhed og trivsel, herunder på et nationalt, såvel som globalt plan.

Undervisningen i det tredje trinforløb omfatter et centralt fokus på seksuel sundhed og trivsel, personlige grænser og seksuelle rettigheder. I denne sammenhæng har undervisning om samspillet mellem seksualitet, følelser, sundhed, trivsel og rettigheder en afgørende betydning i forhold til tilrettelæggelsen af undervisningen.

## Kompetenceområdet sundhed og trivsel

Kompetencemålet for sundhed og trivsel for 7.-9. klasse er:

*Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.*

Undervisningen i sundhed og trivsel skal på tredje trinforløb lede hen mod, at eleverne kan fremme egen og andre sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

Kompetenceområdet sundhed og trivsel på 7.-9. klassetrin omfatter seks færdigheds- og vidensområder:

- **Sundhedsfremme.** Undervisningen omfatter arbejde med, hvordan sundhed og trivsel kan fremmes i et samfund igennem lokale og nationale sundhedspolitikker. Undervisningen har fokus på sundhedspolitiske indsatser, der er særligt relevante for børn og unge.
- **Livsstil og levevilkår.** Undervisningen omfatter arbejde med sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge, eksempelvis alkohol, narkotika, rygning, sol, seksuel adfærd og mental sundhed. Undervisningen har fokus på dilemmaer, livskvalitet, lyst, ansvar og gruppepres.
- **Ulighed i sundhed.** Undervisningen omfatter arbejde med sociale og samfundsmæssige faktorer, der bidrager til at skabe ulighed i sundhed.
- **Personlige grænser.** Undervisningen omfatter arbejde med forebyggelse af vold og overgreb på børn og unge, herunder overgreb af fysisk, psykisk, seksuel og digital karakter. Undervisningen har fokus på rettigheder og lovgivning om rettigheder og overgreb, samt på dilemmaer relateret til personlige grænser, lyst, følelser og sex.
- **Relationer.** Undervisningen omfatter arbejde med relationers betydning for sundhed og trivsel, herunder betydningen af venskaber, familie og kæresteforhold. Undervisningen har fokus på følelser og følelsesmæssige dilemmaer i relationer.
- **Seksuel sundhed.** Undervisningen omfatter arbejde med, hvordan seksuel sundhed og trivsel blandt unge kan fremmes i Danmark, såvel som internationalt. Undervisningen omfatter arbejde med prævention, seksy sygdomme og uønsket graviditet. Undervisningen har fokus på lyst, nydelse og seksuel trivsel, såvel som faktorer relateret til usikker seksuel adfærd.

### Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet

Kompetencemålet for køn, krop og seksualitet er:

*Eleven kan vurdere normer og rettigheder for køn, krop og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv.*

Arbejdet med kompetenceområdet køn, krop og seksualitet leder på andet trinforløb hen mod, at eleverne kan vurdere normer og rettigheder for køn, krop og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv.

Kompetenceområdet køn, krop og seksualitet på 7.-9. klassetrin omfatter to færdigheds- og vidensområder:

- **Normer og idealer.** Undervisningen omfatter fortsat arbejde med normer og idealer for køn, krop og seksualitet. Undervisningen har fokus på samtidige, historiske og globale perspektiver på normer og idealer for køn, krop og seksualitet.
- **Seksuelle rettigheder.** Undervisningen omfatter arbejde med internationale rettigheder relateret til køn, krop, seksualitet og familie, herunder de seksuelle rettigheder. Undervisningen har fokus på seksuelle rettigheder i Danmark, såvel som globalt.

## 6 Tværgående emner og problemstillinger

---

Emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab er som nævnt ikke tillagt et selvstændigt timetal, men skal indgå i undervisningen i skolens obligatoriske fag. Denne integration i fagene understøtter det tværfaglige fokus, som er særlig karakteristisk for emnet.

Der er en række faglige snitflader mellem sundheds- seksualundervisning og familiekundskab og de obligatoriske fag, som meningsfuldt kan sættes i spil igennem undervisning i tværgående emner og problemstillinger. Undervisning i dansk og matematik, såvel som undervisning inden for naturfagene, kulturfagene, sprogfagene og de praktisk/musiske fag, tilbyder fagligt indhold, fagsprog og arbejdsformer, som potentielt medvirker til udvikling af elevernes kompetencer til at tage kritisk stilling og handle for at fremme sundhed og trivsel.

Det er i den sammenhæng vigtigt at være opmærksom på, at børnehaveklassen, såvel som enkelte fag har egne videns- og færdighedsområder, som omfatter undervisning om sundhed og trivsel. Dette gælder blandt andet idræt, natur/teknologi, madkundskab og biologi. Andre fag, som dansk, kristendomskundskab eller samfundsfag, omfatter undervisning om henholdsvis it og kommunikation, etik eller sociale og kulturelle forhold, som ligeledes kan bringes meningsfuldt i spil i tværfaglige forløb med sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

Hvordan de tværfaglige forløb bedst tilrettelægges afhænger altid af den enkelte lærers planlægning af, hvad der er relevant og meningsfuldt på de enkelte klassetrin og under hensyntagen til de deltagende elevers konkrete forudsætninger.

# 7 Tværgående temaer

---

Undervisningen i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab tilrettelægges med udgangspunkt i kompetenceområderne og under hensyntagen til de tre tværgående temaer: sproglig udvikling, it og medier samt innovation og entreprenørskab, der hvor det er meningsgivende.

## 7.1 Sproglig udvikling

Alle skolens fag og obligatoriske emner skal have fokus på sproglig udvikling. Undervisningen foregår gennem sproget i alle fag, når vi beskriver, forklarer, udvikler, diskuterer og reflekterer sammen med eleverne i tale og skrift. Fagord, begreber og fagspecifikt sprog giver mulighed for at udtrykke sig om og formidle fagligt indhold. I sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab kan eleverne bruge både det talte og det skrevne sprog som en mangfoldig ressource til at skabe mening i samspil med andre mennesker. Elevernes beherskelse af fagord, begreber og fagspecifikt sprog klæder dem på til nuanceret at kunne afkode kulturelle normer og sociale spilleregler, så de kan handle sprogligt hensigtsmæssigt i en given kontekst.

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab er karakteriseret ved et særligt tværfagligt fokus, hvor der inddrages fagligt indhold og fagsprog fra hele skolens fagrække. I sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab kan der dermed arbejdes med sproglig udvikling igennem faglig læsning og skrivning i samspil med de enkelte fag, og ved at arbejde med de fire færdigheder; at lytte, læse, samtale og skrive i tæt samspil.

## 7.2 It og medier

Det tværgående tema it og medier rummer vigtige potentialer, når det ses i sammenhæng med det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Undervisningen i it og medier understøtter og kvalificerer elevernes arbejde med at forholde sig undersøgende og kritisk til perspektiver på sundhed, trivsel, køn, krop og seksualitet, samt med at udvikle forståelse af egne og andres grænser, og med at udvikle og afprøve sundheds- og trivselsfremmende tiltag.

Det obligatoriske emnes faglige fokus på sundhed, trivsel, køn, krop og seksualitet rummer en række udfordringer og muligheder, når det kobles sammen med digitale perspektiver. Dette gælder både når det handler om at indgå i trygge digitale fællesskaber, når der sættes fokus på, hvordan digitale teknologier påvirker sundhed og trivsel, og mulighederne for at bruge digitale teknologier til at skabe sundheds- og trivselsfremmende forandringer.

Inddragelse af digitale teknologier i emnet planlægges med didaktisk blik for elevernes forudsætninger og de faglige potentialer i de fire elevpositioner inden for temaet it og medier:

- **Eleven som kritisk undersøger:** hvor eleverne kan samarbejde om at indsamle, sortere, udvælge og forholde sig kritisk til information om for eksempel sundhed, trivsel, køn, krop og seksualitet.



- **Eleven som analytisk modtager:** hvor eleverne kan samarbejde om kritisk at analysere og vurdere, hvordan digitale produkter som for eksempel sociale medier, reklamer, offentlige og private websider repræsenterer og fremstiller perspektiver på sundhed, trivsel, køn, krop og seksualitet.
- **Eleven som målrettet og kreativ producent:** hvor eleverne for eksempel kan samarbejde om at udvikle og skabe digitale produktioner med et sundheds- og trivselsfremmende formål.
- **Eleven som ansvarlig deltager:** hvor eleverne kan samarbejde om at udvikle visioner og tiltag, der udvikler børn og unges forudsætninger for eksempelvis at kommunikere hensigtsmæssigt, at skabe trygge fællesskaber på sociale medier og til at kunne gennemskue bevidst adfærdspåvirkning og manipulation via digitale platforme.

It og digitale medier spiller en vigtig rolle i elevernes liv, i skolen og i samfundet. Den hastige udvikling inden for området stiller krav til den enkelte lærers didaktiske refleksion i forhold til at omsætte og tilpasse den digitale virkelighed til et fagligt indhold, der kan styrke elevernes kompetencer til at håndtere de muligheder og udfordringer, som den digitale udvikling medfører.

### 7.3 Innovation og entreprenørskab

Det tværgående tema innovation og entreprenørskab handler om ideudvikling, proces og produkt. Temaet vægter elevdeltagelse og giver plads til, at eleverne undersøger, eksperimenterer, er kreative i deres tankegange og handler på nye ideer. Netop disse aspekter af temaet innovation og entreprenørskab spiller godt sammen med formålet for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, såvel som de særlige arbejds- og erkendelsesformer, der afspejler undervisningen i det obligatoriske emne.

Kompetencemålene for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab sætter fokus på, at eleverne kan fremme sundhed og trivsel for dem selv og andre. Når der arbejdes innovativt i det obligatoriske emne, understøttes eleverne i at omsætte og konkretisere deres viden og undersøgelser om sundhed, trivsel, køn, krop og seksualitet til konkrete ideer, produkter og handlinger. Det skabende element i innovation og entreprenørskab udfordrer således eleverne til at tænke kreativt i forhold til, hvordan deres viden kan få en aktiv betydning for sundhed og trivsel igennem udvikling af konkrete produkter, som fx kampagner, læserbreve, musik, kortfilm og lignende. Det centrale ved at give innovation og entreprenørskab plads i det obligatoriske emne bliver dermed det markante fokus på handle- og forandringsperspektivet: på "eleven som aktør" og "eleven som producent" i en skabende proces.

Den åbne skoles fokus på samarbejde mellem skolen og lokalsamfundet er centralt i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Dette samarbejde kan få en særlig kvalitet, når det har den innovative og skabende proces som et omdrejningspunkt, fx ved at eleverne i deres udvikling af viden tager kontakt til forskellige typer af kilder og møder mangfoldige syn på sundhed, trivsel, køn, krop og seksualitet.

Når der arbejdes innovativt i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, kan det tænkes både i det små og i det store: Der kan arbejdes innovativt med fokus på sundheds- og trivselsfremme i klassen, på skolen eller i det omkringliggende samfund. I hvor høj grad den innovative tankegang skal indgå i undervisningen, og hvor meget tid, der eksempelvis skal afsættes til produktudvikling og iværksættelse, afhænger altid af den enkelte lærers planlægning og vurdering af, hvad der er meningsgivende og relevant.



**Sundheds- og seksualundervisning  
og familiekundskab – Læseplan**

**2019**

**3. udgave 2021**

Design: BGRAPHIC

Denne publikation kan ikke bestilles.  
Der henvises til webudgaven.

Publikationen kan hentes på:

**[www.emu.dk](http://www.emu.dk)**

Børne- og Undervisningsministeriet  
Styrelsen for Undervisning og Kvalitet  
Frederiksholms Kanal 26  
1220 København K



BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET

