

# Undervisningsplan for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

## Formålet med undervisningen

Eleverne skal i emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab udvikle kompetencer til at fremme sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder i elevens nærmiljø.

Den antroposofiske pædagogik tager udgangspunkt i, at eleverne i løbet af 0. til 9. klasse lærer sig selv og andre at kende fysisk, følelsesmæssigt og psykisk, således at de gennem undervisningen får viden og færdigheder til at håndtere sundhed, trivsel og seksualitet.

For at kunne vokse, trives og modtage læring, er det vigtigt alle dele af mennesket udvikles. Derfor er der megen fokus på, at det enkelte barn og hele fællesskabet omkring klassen har det godt.

På alle klassetrin bliver der taget emner op, som er relevante på de forskellige udviklingstrin, og for at børnene herigennem bliver præsenteret for forskellige redskaber og retningslinjer, der kan være en hjælp til selvhjælp.

I tilfælde af dårlig trivsel, det være sig fysisk, følelsesmæssigt, socialt eller psykisk, bliver der altid taget hånd om den enkelte og hele fællesskabet.

Emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab indgår 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- og seksualundervisning og familiekundskab og de obligatoriske fag, som sættes i spil f.eks. omkring sundhed og ernæring via faget madkundskab og organisk kemi i 7. klasse.

## Fagets kompetenceområder og slutmål

Kompetenceområder	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 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.
--------------------------------	---

Fagets udvikling		
Indhold og fokus Klassetrin: 1. til 9. klasse	Kompetenceområder	Delmål
<p><b>1.til 4. klasse</b> I de små klasser bliver der i hovedfagstimerne taget emner op om krop, sundhed, ernæring og trivsel. Emnerne bliver taget op i relation til børnenes egen hverdag og til hverdagen i skolen.</p> <p>Der tales om madpakker og sund mad i spisebrikvarteret. Børnene får lov at fortælle om familien og om glæder og sorger. Ved at børnene lytter til hinanden, får de også en større forståelse for de forskelle, der er i det sociale, det psykiske og det fysiske miljø i forskellige familier.</p> <p>I 3. klasse bliver der sammenlignet med gamle dages sundhed og trivsel i forhold til deres eget liv. Da nogle elever ved 9½ års alderen kan opleve en svær tid (se under rubicon) har læreren mulighed for at eleverne oplever, at der kan tages hensyn til en der har det svært og alligevel kan der arbejdes.</p> <p>Desuden er skolen i tæt samarbejde med sundhedsplejersken.</p> <p><b>4. klasse.</b> Foruden at relevante emner stadig bliver taget op til debat, er der her en hovedfagsperiode, menneskekundskab, hvor de går på opdagelse i deres egen krop og dens udholdenhed og formåen. Der bliver lyttet til vejrtrækning og målt puls, og her sammenligner de også deres indbyrdes forskelligheder.</p>	<p>Sundhed og trivsel (ST)</p> <p>Køn, krop og seksualitet (KKS)</p>	<p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kunne tale om, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv</li> <li>• samtale og have viden om egen sundhed og trivsel</li> <li>• kunne give udtryk for egne grænser og have viden om andres personlige grænser</li> <li>• kunne beskrive anbefalinger for sundhed og sundhedsideal</li> <li>• have viden om og samtale om anbefalinger for kost, bevægelse, søvn og hygiejne</li> <li>• have viden om børns grundlæggende rettigheder i Danmark</li> <li>• have viden om følelser og kunne beskrive følelsesmæssige reaktioner</li> </ul> <p><i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kunne samtale om mangfoldighed i forhold til krop og køn med udgangspunkt i eget liv</li> <li>• kunne samtale og have viden om kroppes forskelligheder</li> <li>• have viden om kønsroller</li> <li>• have viden om og kunne sammenligne familieformer</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kærlighed og seksualitet</li> </ul> <p>Det er på disse klassetrin at mange elever for alvor får øjnene op for omverdenen og dets mange "nye" muligheder skal udforskes og afprøves. I disse år står gamle "grænser" og normer for fald i de unges begyndende søgen efter tilhørsforhold og identitet. En egentlig undervisning i seksualitet og ungdommens problemstillinger er alligevel endnu for tidligt at iværksætte. De fleste har endnu ikke nået en sjælelige modenhed og erfaring til at kunne deltage i samtaler om sådanne spørgsmål ud fra sig selv, ligesom der ofte er en særdeles stor forskel i modenhed og udvikling.</p> <p>Læreren forbereder sig inderligt på de kommende pubertets år i klassen. Begynder at forberede sig på og bevidstgøre sig om f.eks. ungdommens problemstillingerne i samfundet og de individuelle udfordringer der gives for de unges søgen efter en identitet. Hvordan eleverne kan hjælpes til at finde deres egen vej i den "kaotiske" malstrøm af krav, forventninger, reklamer, idoler, informationer mm., som nu strømmer i mod dem fra alle sider.</p> <p>I slutningen af 5. klasse kan man arrangere en weekendtur i samarbejde med forældrene i klassen. En tur, hvor fædre laver en tur for drengene og mødre laver en tur for pigerne. Her skal der blive muligt for eleverne at opleve hvordan den voksne verden kan tage sig ud. Ikke blot gennem sine egne forældre, men også andre voksne kan være forbilleder for børnene der nu forlader barndommen for at træde ind i ungdommens rækker – og blive teenager. Hvad vil det sige at være mand og hvad vil det sige at være kvinde oplever børnene i samværet med de mange voksne, uden intellektuelle forklaringer ol.</p> <p>Her trænes kompetencerne ST, KKS.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• have viden om og kunne samtale om, hvordan normer for køn og krop kan påvirke børn og unge</li> <li>• have viden om børns ret til beskyttelse mod fysisk, psykisk og digitalt overgreb</li> <li>• have viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten</li> <li>• have viden om seksualitet</li> <li>• have viden om og beskrive seksuel mangfoldighed</li> <li>• have viden om og forklare, hvordan man får børn</li> </ul>
<p><b>7.klasse</b> Her behandles seksualitet og forplantning under faget</p>	<p>Sundhed og trivsel (ST)</p>	<p>Færdighedsmål: <i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p>

<p>menneskekundskab, hvor menneskets indre organer gennemgås.</p> <p>Der tages emner op som pubertet, dreng / pige problemer, kærlighed - tiltrækning mellem kønnene, kønssygdomme, prævention, og der tages emner op, som lever blandt eleverne.</p> <p>Der er et tæt samarbejde med sundhedsplejersken, som tager en del af undervisning omkring seksualitet.</p> <p>Der arbejdes endvidere indenfor området krop, køn og seksualitet med et særligt forløb, som beskrives i det følgende:</p> <p><i>Det unikke menneske – hjertes vej:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gennemgang af pubertet og overgangsritualer og riter fra andre religioner og naturfolk</li> <li>• Interview af forældre om deres egne erfaringer som teenager</li> <li>• Puberteten og teenageren i nutiden</li> <li>• Stereotype opfattelser af nutidens teenager</li> <li>• Kommunikation, samarbejde og relationer</li> <li>• Gennemgang af den kvindelige og mandlige frugtbarhedscyklus</li> <li>• Hvornår begynder livet?</li> </ul> <p>En spørgsmålskasse til elevernes anonyme spørgsmål Til 8. klasse.</p> <p>Det unikke menneske – hjertes vej videreføres som det underliggende tema i behandlingen af alle andre spørgsmål: -Kønsforskelle -Relationsspørgsmål, f.eks.: * Hvad vil det sige, at være en god ven/veninde? * Hvad kendetegner et godt forhold mellem en dreng og en pige? * Hvordan håndteres gruppepres</p>	<p>Køn, krop og seksualitet (KKS)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv</li> <li>• diskutere ulighed i sundhed i et samfundsmæssigt perspektiv</li> <li>• diskutere, hvordan overgreb på børn og unge kan forebygges</li> <li>• vurdere følelsesmæssige dilemmaer i relationer</li> <li>• udvikle handlestrategier, der forebygger sygdom og fremmer sundhed</li> <li>• anvende strategier der fremmer trivsel og sundhed i arbejdet med det fysiske, psykiske og sociale miljø</li> <li>• analysere kommunikationens rolle for sundhed, trivsel og seksualitet</li> </ul> <p>Vidensmål: <i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• have viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet</li> <li>• have viden om faktorer, der skaber ulighed i sundhed</li> <li>• have viden om og diskutere, hvordan sundhed og trivsel kan fremmes gennem sundhedspolitikker</li> <li>• have viden om sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge</li> <li>• have viden om og kunne samtale om andre kultures sundhed og rettigheder</li> <li>• have viden om vold og overgreb af fysisk, psykisk og seksuel karakter</li> </ul> <p>Færdighedsmål: <i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyses mangfoldighed, normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet</li> </ul>
---	---------------------------------------	--

<p>Forskellige ungdomsrelaterede emner, f.eks.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Euforiserende stoffer – herunder alkohol og tobak</li> <li>* Homoseksualitet</li> <li>* Spiseforstyrrelser</li> <li>* Depressioner og ensomhedsfølelse</li> <li>* Beskyttelse mod graviditet</li> <li>* Abort</li> <li>* Petting og afholdenhed</li> <li>* Kønssygdomme</li> <li>* Voldtægt</li> <li>* Vold</li> <li>* Seksuel og følelsesmæssig udnyttelse</li> <li>* Afhængighed</li> <li>* Informationer fra teenagemagasiner</li> <li>* Junk food og sund ernæring</li> <li>* Penge og magt</li> <li>* Hvad mænd og kvinder behøver at vide om hinanden og hvorfor</li> </ul> <p>Her trænes kompetencerne: ST, KKS.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv</li> <li>• vurdere, hvad der fremmer egen og andre unges seksuelle sundhed og trivsel</li> <li>• analysere kommunikationens rolle for sundhed, trivsel og seksualitet</li> </ul> <p>Vidensmål: <i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• have viden om og kunne samtale om andre kultures seksuelle normer og rettigheder</li> <li>• have viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet</li> <li>• have viden om seksuel sundhed og trivsel, herunder prævention</li> <li>• have viden om vold og overgreb af fysisk, psykisk og seksuel karakter</li> </ul>
<p><b>8.klasse</b></p> <p>Menneskets skelet og muskler gennemgås. Seksualitet tages op igen og uddybes.</p> <p>Emnerne fra 7. klasse bliver taget op igen bl.a. gennem sundhedsplejersken.</p> <p>Emner kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forplantning</li> <li>• Kønssygdomme</li> <li>• Prævention</li> <li>• Pubertet.</li> </ul>	<p>Sundhed og trivsel (ST)</p>	<p>Færdighedsmål: <i>Undervisningen giver eleven mulighed for at:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv</li> <li>• diskutere ulighed i sundhed i et samfundsmæssigt perspektiv</li> <li>• diskutere, hvordan overgreb på børn og unge kan forebygges</li> <li>• vurdere følelsesmæssige dilemmaer i relationer</li> <li>• udvikle handlestrategier, der forebygger sygdom og fremmer sundhed</li> <li>• anvende strategier der fremmer trivsel og sundhed i arbejdet med det fysiske, psykiske og</li> </ul>

- Pige/dreng problematikken
- Kærlighed og seksualitet mellem kønnene
- Forskel på mandens og kvindens seksualitet fysisk og psykisk  
Spiseforstyrrelser
- Depressioner og ensomhedsfølelse
- Abort
- Voldtægt og vold
- Seksuel og følelsesmæssig udnyttelse
- Hygiejne
- De spørgsmål som lever blandt eleverne.

Igen vil der være et forløb hos sundhedsplejersken, hvis det skønnes at klassen har brug for det.

### 9.klasse

Eleverne skal kende og have fået et naturligt forhold til deres egen krop og dens fysiske funktioner.

De skal have kendskab til deres følelsesmæssige reaktioner og problemer opstået på grund af disse. De skal have fået viden om deres egen og andres seksualitet og vide, hvor de kan få mere viden og/ eller hjælp i tilfælde af, at deres egen viden ikke rækker.

I 9. klasse indgår seksualundervisningen som en del af anden undervisning.

Det er skolens ansvar at tage emner op igen til diskussion blandt eleverne, hvis de vil have dette.

Emnerne kan være:

- Forplantning.

Køn, krop og seksualitet (KKS)

sociale miljø

- analysere kommunikationens rolle for sundhed, trivsel og seksualitet

Vidensmål: *Undervisningen giver eleven mulighed for at:*

- have viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet
- have viden om faktorer, der skaber ulighed i sundhed
- have viden om og diskutere, hvordan sundhed og trivsel kan fremmes gennem sundhedspolitikker
- have viden om sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge
- have viden om og kunne samtale om andre kultures sundhed og rettigheder
- have viden om vold og overgreb af fysisk, psykisk og seksuel karakter

Færdighedsmål: *Undervisningen giver eleven mulighed for at:*

- Analyses mangfoldighed, normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet
- vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv
- vurdere, hvad der fremmer egen og andre unges seksuelle sundhed og trivsel
- analysere kommunikationens rolle for sundhed, trivsel og seksualitet

Vidensmål: *Undervisningen giver eleven mulighed for at:*

- have viden om og kunne samtale om

- Kønssygdomme
- Prævention
- Pubertet
- Pige/dreng problematikken
- Kærlighed og seksualitet mellem kønnene
- Forskel på mandens og kvindens seksualitet fysisk og psykisk
- Spiseforstyrrelser
- Depressioner og ensomhedsfølelse
- Abort
- Voldtægt og vold
- Seksuel og følelsesmæssig udnyttelse
- Sex i det offentlige rum
- De spørgsmål som lever blandt eleverne.

Her trænes kompetencerne: ST, KKS.

andre kultures seksuelle normer og rettigheder

- have viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet
- have viden om seksuel sundhed og trivsel, herunder prævention
- have viden om vold og overgreb af fysisk, psykisk og seksuel karakter