

# Sundhed og seksuallære:

## Kompetencemål efter 9. klasse:

*Undervisningen giver eleven mulighed for at:*

- kunne udvikle handlestrategier, der forebygger sygdom og fremmer sundhed
- kunne anvende strategier der fremmer trivsel og sundhed i arbejdet med det fysiske, psykiske og sociale miljø
- kunne analysere kommunikationens rolle for fremme af sundhed
- forholde sig til egen uddannelses- og erhvervs muligheder og ønsker inden for området

## Videns og færdighedsmål efter 3. klasse

*Undervisningen giver eleven mulighed for at:*

- 
- kunne tale om, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv
- have viden om og samtale om for kost, bevægelse, søvn og hygiejne
- have viden om børns grundlæggende rettigheder i Danmark igennem fortællestoffet i 1.-3. klasse
- kunne give udtryk for egne grænser og have viden om andres personlige grænser
- have viden om følelser og kunne beskrive følelsesmæssige reaktioner
- kunne samtale og have viden om kroppens og køns forskelligheder
- have viden om og kunne sammenligne familieformer
- kunne tale om sundhed og vaner
- 
- 
- 

## Videns og færdighedsmål efter 6. klasse

*Undervisningen giver eleven mulighed for at:*

- kunne fremme sundhed og trivsel på skolen
- have viden om, hvad der fremmer sundhed og trivsel
- kunne vurdere, hvad der fremmer sundhed og trivsel på skolen
- have viden om og kunne analysere normer og idealer for sundhed

- have viden om samspil mellem sundhed, trivsel og levevilkår
- diskutere handlemuligheder, hvis et barns ret til beskyttelse krænkes
- have viden om børns ret til beskyttelse mod fysisk, psykisk og digitalt overgreb
- kunne respektere egne og andres personlige grænser
- have viden om mobning og trivsel
- kunne vurdere betydningen af gode venskaber
- have viden om relationers betydning for sundhed og trivsel
- have viden om og kunne samtale om, hvordan normer for køn og krop kan påvirke børn og unge
- have viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten
- kunne diskutere pubertetens betydning for identitet og relationer
- have viden om seksualitet
- have viden om og kunne beskrive seksuel mangfoldighed
- eleven kan forklare, hvordan omgivelser påvirker sundhed
- have viden om og forklare, hvordan man får børn
- kunne beskrive, hvordan sundhed påvirkes af levevilkår

## **Videns og færdighedsmål efter 9. klasse**

*Undervisningen giver eleven mulighed for at:*

- vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv
- have viden om og kunne samtale om andre kulturers sundhed og seksuelle normer og rettigheder
- have viden om og diskutere, hvordan sundhed og trivsel kan fremmes gennem sundhedspolitikker
- vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv
- have viden om sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge
- diskutere ulighed i sundhed i et samfundsmæssigt perspektiv
- have viden om faktorer, der skaber ulighed i sundhed
- diskutere, hvordan overgreb på børn og unge kan forebygges
- have viden om vold og overgreb af fysisk, psykisk og seksuel karakter
- vurdere følelsesmæssige dilemmaer i relationer
- have viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet
- vurdere, hvad der fremmer egen og andre unges seksuelle sundhed og trivsel
- have viden om seksuel sundhed og trivsel, herunder prævention
- have viden om kulturelle og sociale normer og idealer i forhold til køn, krop og seksualitet
- have viden om rettigheder relateret til køn, krop og familiære forhold

# Fagplan for sundhed og seksualitet:

## Indledning:

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 at 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.

## Fra børnehaveklasse til 3. klasse

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.

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.

I 3. klasse bliver der sammenlignet med gamle dages sundhed og trivsel i forhold til deres eget liv.

Da nogle elever i 9 og 10 års alderen kan opleve en svær tid (se under rubicon) har læreren mulighed for at eleverne oplever, at der kan tages hensyn til én der har det svært og at der alligevel kan arbejdes videre.

Desuden er skolen i tæt samarbejde med sundhedsplejersken.

## Undervisningen i 4. klasse.

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.

Dette kræver, at de har tillid til hinanden og forståelse af hinandens forskelligheder. Her kommer man ofte ind på kroppens sundhed, og hvad de selv kan gøre for at blive sundere og være glade, både med deres krop og for hinanden.

## Undervisningen i 5. og 6. klasse

Da pigerne på dette alderstrin begynder at menstruere, bliver der her taget hånd om, at de ved, hvad det indebærer for dem selv og andre. Alt efter hvordan klassen er, kan

dette blive taget op i klassen som helhed, i grupper eller individuelt. Sundhedsplejersken er med i dette forløb med information. Andre aktuelle emner inden for området vil der ligeledes blive taget hånd om på samme måde. Børnene kan på dette alderstrin være meget blufærdige, og det bliver der taget hensyn til. Der kan således ikke være et fastlagt trinmål på disse alderstrin, da de kan være på meget forskellige steder i deres udvikling. Men emner, som lever blandt børnene, vil selvfølgelig blive taget op. Der vil også være et tæt samarbejde med forældrene.

Seksualundervisning:

I 5. og 6. klasse tages enkelte emner op.

Det kan være individuelt, i grupper eller evt. hele klassen

De centrale kundskabsområder er:

Menneskets opbygning

Forskel på mandens og kvindens seksualitet, fysisk og psykisk.

Forplantning.

Kønssygdomme

Prævention

Pubertet

Pige/dreng problematikken

Kærlighed og seksualitet

Desuden gælder det om at tage dét op, der lever blandt eleverne.

Desuden kommer eleverne til sundhedsplejersken i grupper, hvor emnerne bliver yderligere uddybet.

### **Undervisningens udvikling i 7. klasse.**

Her behandles seksualitet og forplantning under faget menneskekundskab/ biologi, hvor menneskets indre organer gennemgås.

Der tages emner op som pubertet, dreng/pigeproblemer, kærlighed -tiltrækning mellem kønnene, kønssygdomme, prævention, og der tages emner op, som lever blandt eleverne.

Der er et tæt samarbejde med sundhedsplejersken, som tager en del af undervisning omkring seksualitet.

### **Undervisningens udvikling i 8. klasse.**

Menneskets skelet og muskler gennemgås. Seksualitet tages op igen og uddybes.

Emnerne bliver taget op igen bl.a. gennem sundhedsplejersken.

Emner kan være:

Forplantning.

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  
Hygiejne  
De spørgsmål som lever blandt eleverne.

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

### **Undervisningens udvikling i 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.  
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.