

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab - obligatorisk emne

Kompetencemål

Kompetenceområde	Efter 3. klasses trin	Efter 6. klasses trin	Efter 9. klasses trin
Sundhed og trivsel	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
Køn, krop og seksualitet	Eleven kan samtale om mangfoldighed i forhold til krop og køn med udgangspunkt i eget liv	Eleven kan analysere mangfoldighed i krop, køn og seksualitet	Eleven kan vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab - obligatorisk emne
 Færdigheds- og vidensmål (efter 3. klassetrin)

Kompetenceområde	Kompetencemål	Færd	Færdigheds- og vidensmål													
			Sundhedsfremme	Levestil	Levevilkår	Retligheder	Personlige grænser	Følger	Venskaber							
Sundhed og trivsel	Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv	1.	Eleven kan samtale om egen sundhed og trivsel	Eleven har viden om enkelte sundheds- og trivselsfaktorer	Eleven kan beskrive anbefalinger for sundhed	Eleven har viden om anbefalinger for kost, bevægelse, søvn og rygning	Eleven kan forklare, hvordan omgivelser påvirker sundhed	Eleven har viden om bolig og nærmiljø i forbindelse med sundhed	Eleven kan samtale om barns rettigheder i relation til familie og skole	Eleven har viden om barns grundlæggende rettigheder	Eleven kan give udtryk for egne grænser	Eleven har viden om personlige grænser	Eleven kan beskrive forskellige reaktioner	Eleven har viden om følger	Eleven kan beskrive betydningen af gode venskaber	Eleven har udværettede viden om relationers betydning for sundhed og trivsel
Køn, krop og seksualitet	Eleven kan samtale om mangfoldighed i forhold til krop og køn med udgangspunkt i eget liv	1.	Eleven kan samtale om kønroller og mangfoldighed	Eleven har viden om kønroller	Eleven kan samtale om krop og mangfoldighed	Eleven har viden om kroppens forskelligheder	Eleven kan sammenligne kønleformer	Eleven har viden om kønleformer	Eleven kan forklare, hvordan man får børn	Eleven har viden om reproduction						

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab - obligatorisk emne
 Færdigheds- og vidensmål (efter 6. klassetrin)

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål											
			Sundhedsfremme	Livsstil	Levevilkår	Retligheder	Personlige grænser	Venskaber						
Sundhed og trivsel	Elevens kan fremme sundhed og trivsel på skolen	1.	Elevens kan vurdere, hvad der fremmer sundhed og trivsel på skolen	Elevens har viden om, hvad der fremmer sundhed og trivsel	Elevens kan analysere normer og idealer for sundhed	Elevens har viden om normer og idealer for sundhed	Elevens kan analysere, hvordan sundhed påvirkes af levevilkår	Elevens har viden om, hvordan sundhed påvirkes af levevilkår	Elevens kan diskutere handlemuligheder, hvis et barn er til besøg på skolen	Elevens har viden om barnets ret til beskyttelse mod fysisk, psykisk og digital overtrædelse	Elevens kan respektfuldt agere og sætte personlige grænser	Elevens har viden om betydningen af gode venskaber	Elevens kan vurdere betydningen af gode venskaber	Elevens har viden om relationens betydning for sundhed og trivsel
			Normer og idealer	Pubertæt	Seksualitet									
Køn, krop og seksualitet	Elevens kan analysere mangfoldighed i krop, køn og seksualitet	1.	Elevens kan analysere, hvordan normer for køn og krop kan påvirke børn og unge	Elevens har viden om normer for køn og krop	Elevens kan diskutere pubertærens betydning for identitet og relationer	Elevens har viden om fysiske og psykiske forandringer i pubertæten	Elevens kan beskrive seksualmangfoldighed	Elevens har viden om seksualitet						

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab - obligatorisk emne
 Færdigheds- og vidensmål (efter 9. klassetrin)

Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål					
			Sundhedsfremme	Livstil og levevilkår	Ulighed i sundhed	Personlige grænser	Relationer	Seksuel sundhed
Sundhed og trivsel	Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder	1.	Eleven kan diskutere hvordan sundhed og trivsel kan fremmes gennem sundhedspolitikker Eleven har viden om sundhedspolitikker	Eleven kan vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv Eleven har viden om sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge	Eleven kan diskutere ulighed i sundhed i et samfundsmæssigt perspektiv Eleven har viden om faktorer der skaber ulighed i sundhed	Eleven kan diskutere hvordan overgreb på børn og unge kan forebygges Eleven har viden om vold og overgreb af fysisk, psykisk og seksuel karakter	Eleven kan vurdere følelsesmæssige dilemmaer i relationer Eleven har viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet	Eleven kan vurdere hvad der fremmer egen og andres seksuelle sundhed og trivsel Eleven har viden om unges seksuelle sundhed og trivsel
Køn, krop og seksualitet	Eleven kan vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv	1.	Eleven kan analysere køn, krop og seksualitet i samtidigt, historisk og globalt perspektiv Eleven har viden om kulturelle normer og idealer for køn, krop og seksualitet	Eleven kan diskutere seksuelle rettigheder i Danmark og globalt Eleven har viden om rettigheder relateret til krop, køn, seksualitet og familie				

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab - oblig Færdigheds- og vidensmål (Sundhed og trivsel)

Klassetrin	Kompetencemål	Faser
Efter 3. klassetrin	Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv	1.
Efter 6. klassetrin	Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen	1.
Efter 9. klassetrin	Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder	1.

b - obligatorisk emne

Sundhedsfremme		Livsstil	
Eleven kan samtale om egen sundhed og trivsel	Eleven har viden om enkle sundheds- og trivselsfaktorer	Eleven kan beskrive anbefalinger for sundhed	Eleven har viden om anbefalinger for kost, bevægelse, søvn og hygiejne
Sundhedsfremme		Livsstil	
Eleven kan vurdere, hvad der fremmer sundhed og trivsel på skolen	Eleven har viden om, hvad der fremmer sundhed og trivsel	Eleven kan analysere normer og idealer for sundhed	Eleven har viden om normer og idealer for sundhed
Sundhedsfremme		Livsstil og levevilkår	
Eleven kan diskutere hvordan sundhed og trivsel kan fremmes gennem sundhedspolitikker	Eleven har viden om sundhedspolitikker	Eleven kan vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv	Eleven har viden om sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge

Færdigheds- og vidensmål

Levevilkår		Rettigheder		Personlige
Eleven kan forklare, hvordan omgivelser påvirker sundhed	Eleven har viden om bolig og nærmiljøets indvirkning på sundhed	Eleven kan samtale om børns rettigheder i relation til familie og skole	Eleven har viden om børns grundlæggende rettigheder	Eleven kan give udtryk for egne grænser
Levevilkår		Rettigheder		Personlige
Eleven kan analysere, hvordan sundhed påvirkes af levevilkår	Eleven har viden om samspil mellem sundhed, trivsel og levevilkår	Eleven kan diskutere handlemuligheder, hvis et barns ret til beskyttelse krænkes	Eleven har viden om børns ret til beskyttelse mod fysisk, psykisk og digitalt overgreb	Eleven kan respektere egne og andres personlige grænser
Ulighed i sundhed		Personlige grænser		Relati
Eleven kan diskutere ulighed i sundhed i et samfundsmæssigt perspektiv	Eleven har viden om faktorer der skaber ulighed i sundhed	Eleven kan diskutere, hvordan overgreb på børn og unge kan forebygges	Eleven har viden om vold og overgreb af fysisk, psykisk og seksuel karakter	Eleven kan vurdere følelsesmæssige dilemmaer i relationer

grænser	Følelser		Venskaber	
Eleven har viden om personlige grænser	Eleven kan beskrive følelsesmæssige reaktioner	Eleven har viden om følelser	Eleven kan beskrive betydningen af gode venskaber	Eleven har alderssvarende viden om relationers betydning for sundhed og trivsel
grænser	Venskaber			
Eleven har viden om mobning og trivsel	Eleven kan vurdere betydningen af gode venskaber	Eleven har viden om relationers betydning for sundhed og trivsel		
oner	Seksuel sundhed			
Eleven har viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet	Eleven kan vurdere hvad der fremmer egen og andre unges seksuelle sundhed og trivsel	Eleven har viden om seksuel sundhed og trivsel		

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab - oblig Færdigheds- og vidensmål (Køn, krop og seksualitet)

Klassetrin	Kompetencemål	Faser
Efter 3. klassetrin	Eleven kan samtale om mangfoldighed i forhold til krop og køn med udgangspunkt i eget liv	1.
Efter 6. klassetrin	Eleven kan analysere mangfoldighed i krop, køn og seksualitet	1.
Efter 9. klassetrin	Eleven kan vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv	1.

b - obligatorisk emne

Normer og idealer		Krop	
Eleven kan samtale om kønsroller og mangfoldighed	Eleven har viden om kønsroller	Eleven kan samtale om kroppe og mangfoldighed	Eleven har viden om kroppes forskelligheder
Normer og idealer		Pubertet	
Eleven kan analysere, hvordan normer for køn og krop kan påvirke børn og unge	Eleven har viden om normer for køn og krop	Eleven kan diskutere pubertetsens betydning for identitet og relationer	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten
Normer og idealer		Seksuelle rettigheder	
Eleven kan analysere køn, krop og seksualitet i samtidigt, historisk og globalt perspektiv	Eleven har viden om kulturelle normer og idealer for køn, krop og seksualitet	Eleven kan diskutere seksuelle rettigheder i Danmark og globalt	Eleven har viden om rettigheder relateret til krop, køn, seksualitet og familie

Færdigheds- og vidensmål

Familieliv		Reproduktion		
Eleven kan sammenligne familieformer	Eleven har viden om familieformer	Eleven kan forklare, hvordan man får børn	Eleven har viden om reproduktion	
Seksualitet				
Eleven kan beskrive seksuel mangfoldighed	Eleven har viden om seksualitet			

