

# SUNDHEDS- OG SEKSUALUNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

*Inspiration til undervisning fra 0.-9. klasse*



© Sex & Samfund, 2019, 2. udgave 2020.  
ISBN nr.: 978-87-93654-19-8

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne  
i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Indhold: Dilde Lykke Jakobsen og Anne Wind  
Ansvarshavende redaktør: Lene Stavngaard  
Layout: Andreas Bergmann Steen  
Foto: Pernille Ane Egebæk

# INDHOLD

Introduktion . . . . .	4
Skolebaseret tilgang . . . . .	5
Fælles mål, læseplan og vejledning . . . . .	6
Sex & Samfunds undervisningsprincipper . . . . .	7
Ansvars- og rollefordeling . . . . .	10
Planlægning af undervisning i seksual- og sundhedsundervisning og familiekundskab . . . . .	12
Planlægning i indskoling . . . . .	14
Planlægning på mellemtrinnet . . . . .	20
Planlægning i udskoling . . . . .	25
Mistanke om seksuelle overgreb . . . . .	35
Rådgivningstilbud til børn og unge . . . . .	35
Ressourcer til fagpersoner . . . . .	35



Sex & Samfund kæmper nationalt og internationalt for alles lige ret til at bestemme over egen krop og seksualitet.

Læs mere om Sex & Samfund på [www.sexogsamfund.dk](http://www.sexogsamfund.dk).



# INTRODUKTION

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (SSF) er obligatorisk i den danske folkeskole fra 0.-9. klasse. Rammer og mål for undervisningen er beskrevet i Fælles mål for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

SSF er et obligatorisk emne, men der er ikke afsat et selvstændigt timetal til undervisningen. Undervisningen skal derimod integreres i skolens skemalagte fag. Det er skolelederens ansvar at tage beslutning om hvilke fag, SSF skal integreres i, og at kompetencemålene for SSF efter 3., 6. og 9. klasse opfyldes. Da SSF skal integreres i undervisningen fra 0.-9. klasse og i en bred vifte af fag, er det en beslutning, der kræver et samlet overblik over undervisningen på skolens forskellige trin og en ansvarsfordeling mellem skolens medarbejdere og faggrupper.

I 2019 udgav Als Research for Undervisningsministeriet en evaluering af undervisningen i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Evalueringen viste, at sundheds- og seksualundervisning på mange skoler er mangelfuld. Både skoleledere og undervisere pegede blandt andet på følgende barrierer for seksualundervisning:

- Der mangler en klar ansvarsfordeling
- Der er ikke afsat et fast timetal
- Der er ikke udpeget en tovholder for undervisningen på skolen

Vejledningen her er Sex & Samfunds bud på, hvordan der kan tages hånd om ovenstående barriere for sundheds- og seksualundervisning. Vejledningen indeholder eksempler på, hvordan sundheds- og seksualundervisning kan integreres i skolens skemalagte fag fra 0.-9. klasse og kan bruges som inspiration i skolens egen planlægning. Eksemplerne henviser til undervisningsforløb, som kan tilgås gratis på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk) og til andre materialer, der er relevante for de enkelte områder i Fælles Mål, man kan arbejde med, herunder Åben Skole-tilbud.

På [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk) findes der også undervisningsmaterialer til elever med særlige behov på mellemtrinnet og i udskoling.

Tilrettelæggelse af SSF er en vigtig del af at skabe den sundhedsfremmende skole, der har øget fokus på samspillet mellem sundhed, læring og trivsel. Undervisning i emnet er med til at opøve elevers kompetencer i at træffe sunde valg for dem selv og bidrage til trivslen i klassen og på skolen generelt. Mere inspiration kan findes i "Den sundhedsfremmende skole" af Karsten Sørensen og Børge Koch, udgivet fra det nationale videncenter Kosmos.

Vi anbefaler, at man som del af den generelle årsplanlægning på skolen udarbejder en samlet oversigt over sundheds- og seksualundervisningen på de enkelte klassetrin. Denne vejledning indeholder en skabelon, der kan anvendes i den forbindelse.

# SKOLEBASERET TILGANG

En skolebaseret tilgang indebærer, at alle skolens aktører involveres i et fælles skolemiljø, og at der på skolen bliver taget et overordnet ansvar og lagt en plan for en sammenhængende undervisning i SSF på hele skolen. Der foregår meget undervisning i seksual- og sundhedsundervisning og familiekundskab ude i klasserne, men i stedet for alene at lade det være op til de enkelte lærere i klasserne at vurdere, hvornår der er et aktuelt behov for sundheds- og seksualundervisning, lægger vi med denne vejledning op til en systematisering af undervisningen.

Når læreren alene har ansvaret for at prioritere undervisning i SSF, kan det være vanskeligt både at afsætte tid til det i et ellers tætpakket skoleskema, men også at vurdere den enkelte klasses faglige udgangspunkt. Desuden kan undervisning i emnet nemt blive til noget, der kun sker ved akutte behov i klassen i forbindelse med konkrete opståede situationer i klassen. Dette sikrer ikke, at undervisningen lever op til Fælles Mål for emnet, og samtidig giver det ringe vilkår for forældreinddragelse og tværfagligt samarbejde, som læseplanen for emnet lægger op til. Når der arbejdes skolebaseret, bliver emnet systematiseret, så det ikke længere er tilfældigt eller udelukkende afhængigt af den enkelte lærers behovsvurderinger, hvilken sundheds- og seksualundervisning eleverne modtager.

Med en sådan systematisering bliver der taget et overordnet ansvar for emnet, og der sikres en prioritering af emnet på hele skolen. Der bliver givet en klar rollefordeling mellem skolens fagpersoner, så opgaven løftes bredt af hele skolen. Samtidig prioriteres et tværfagligt samarbejde både lærere imellem men også med inddragelse af pædagoger, sundhedsplejersker og eventuelle eksterne undervisere. Desuden bliver det i en skolebaseret tilgang systematiseret, hvordan konkrete undervisningsforløb retter sig mod de videns- og færdighedsområder, der er for emnet. Dette lægger op til en faglig progression i emnet, som ligner folkeskolens obligatoriske fag.

En skolebaseret indsats betyder altså, at skolen systematiserer en helhedsorienteret, sammenhængende, tværfaglig og ledelsesprioriteret undervisning i seksual- og sundhedsundervisning og familiekundskab.



# FÆLLES MÅL, LÆSEPLAN OG VEJLEDNING



Kompetenceområde	Efter 3. klassesetrin	Efter 6. klassesetrin	Efter 9. klassesetrin
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

Den obligatoriske ramme for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i folkeskolen er beskrevet i Fælles Mål og den tilhørende læseplan. SSF er et obligatorisk emne i skolen, men der er ikke som udgangspunkt fastsat et bestemt antal lektioner til emnet. Emnet skal derimod integreres i skolens skemalagte fag. Til SSF hører også en vejledning om muligheder for planlægning, gennemførelse og evaluering af undervisningen og om de lovbestemmelser og Fælles Mål, der knytter sig til emnet.

## Fælles mål for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Undervisning i SSF skal udvikle elevernes kompetencer til at fremme sundhed og trivsel. Formålet med emnet er, at eleverne opnår forståelse for samspillet mellem sundhed, seksualitet og familieliv og opnår erkendelse af egne grænser og rettigheder.

Fælles Mål for emnet er opdelt i to kompetenceområder: 1) Sundhed og trivsel og 2) Køn, krop og seksualitet. Der er kompetencemål til hvert af områderne efter 3., 6. og 9. klasse. Kompetencemålene er konkretiseret i en række obligatoriske Færdigheds- og vidensområder med tilhørende vejledende Færdigheds- og vidensmål.

## Læseplan for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Læseplanen for emnet beskriver grundlaget for undervisningen i SSF blandt andet ved at fortolke forholdet mellem skolens formål, lovens centrale bestemmelser om undervisningens tilrettelæggelse og bestemmelser for emnet i Fælles Mål.

Læseplanen er obligatorisk medmindre den enkelte folkeskoles kommune har vedtaget en kommunal læseplan for emnet, der så erstatter den nationale læseplan.

## Vejledning for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Ministeriet har udarbejdet en undervisningsvejledning, der informerer om de bestemmelser i folkeskoleloven og i Fælles Mål, som drejer sig om undervisning i emnet. Den støtter lærerens tilrettelæggelse og gennemførelse af undervisningen ved at forklare og give eksempler på centrale dele af emnets indhold. Vejledningen giver også inspiration til undervisningen ved at beskrive forskellige valg i forhold til planlægning, gennemførelse og evaluering.

Fælles Mål, læseplan og vejledning kan findes på Danmarks læringsportal [www.emu.dk](http://www.emu.dk).

# SEX & SAMFUNDS UNDERVISNINGSPRINCIPPER

Formålet med Sex & Samfunds sundheds- og seksualundervisningsindsatser er:

- At børn og unge udvikler handlekompetence i relation til seksualitet, trivsel, rettigheder og sundhed
- At bidrage til øget anerkendelse af mangfoldighed og bekæmpelse af diskrimination.

Alle Sex & Samfunds undervisningsindsatser til grundskolen tager udgangspunkt i den ramme, der beskrives i Fælles Mål for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab og Sex & Samfunds undervisningsprincipper.

Sex & Samfunds tilgang til sundheds- og seksualundervisning er baseret på en anbefaling om et trygt læringsrum samt seks grundlæggende pædagogiske og didaktiske principper:

1. Børn og unge er kompetente aktører
2. Et aktivt læringssyn
3. Handlingsorienteret viden
4. Det brede positive sundhedssyn
5. Et positivt syn på seksualitet
6. Forskelligheder og mangfoldighed er en ressource

## 1. Børn og unge er kompetente aktører

I sundheds- og seksualundervisningen skal børn og unge ses som kompetente aktører i deres eget liv. Elevernes ressourcer skal tages alvorligt og bruges aktivt i planlægning, gennemførelse og evaluering af undervisningen på alle klassetrin. Det skaber ejerskab og udvikler elevernes kompetencer til at være aktive medborgere i samfundet. Det betyder, at elevmedbestemmelse og -inddragelse i undervisningen er afgørende for god sundheds- og seksualundervisning.

## 2. Et aktivt læringssyn

En undervisning, der har som mål at udvikle handlekompetence, skal være baseret på et aktivt læringssyn. Eleverne skal undersøge problemstillinger i bøger, på nettet og i mødet med hinanden og underviseren. Det er eleverne, der skal finde både spørgsmål og svar – naturligvis med relevant modspil fra underviseren. Eleverne kan være aktive og deltagende på mange måder, og forskellige elever og aldersgrupper vil have forskellige muligheder. I Sex & Samfund bruger vi eksempelvis dialogbaseret undervisning med fokus på rollespil, dilemma- og vurderingsøvelser, interviews samt arbejde i mindre og større grupper.



### 3. Handlingsorienteret viden

Sundheds- og seksualundervisningen skal naturligvis bidrage til udvikling af elevernes viden. Men det er ikke helt ligegyldigt, hvordan viden forstås, hvis målet er udvikling af handlekompetence.

Viden må være handlingsorienteret, hvilket betyder, at det må inkludere fire dimensioner:

1. Viden om effekter
2. Viden om årsager
3. Viden om forandringsstrategier
4. Viden om alternativer

Oftest fokuserer sundheds- og seksualundervisningen imidlertid kun på de to første dimensioner. Fx undervisning om prævention og seksydgdomme der kun handler om, at usikker sex (årsag) kan føre til uønsket graviditet eller smitte med seksydgdomme (effekt).

For at inkludere de to andre dimensioner må undervisningen imidlertid også handle om, hvad der for eksempel skal til for at få unge til at dyrke sikker sex (forandringsstrategier), og hvilke visioner eleverne selv har for deres eget liv (alternativer).

Disse to sidste dimensioner er vigtige forudsætninger, dels for elevernes evne til at kunne se nye handlemuligheder for dem selv og andre, dels for at sundheds- og seksualundervisningen øger elevernes kompetencer og motivation til at skabe forandringer.

### 4. Det brede positive sundhedssyn

I Fælles Mål for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab slås det fast, at sundheds- og seksualundervisningen skal baseres på et positivt og bredt sundhedssyn. I praksis betyder det, at man i undervisningen både skal inddrage perspektiver omkring forebyggelse og fremme af sundhed og trivsel i relation til sundheds- og seksualundervisningens temaer omkring krop, køn, relationer, sex og seksualitet. Et andet væsentligt element i det brede positive sundhedssyn er, at der skal lægges vægt på sammenhængen mellem livsstil og levevilkår samt handlemuligheder i forhold til at påvirke de levevilkår, der har betydning for ens seksuelle sundhed og trivsel.

### 5. Et positivt syn på seksualitet

Sex & Samfunds udgangspunkt er, at seksualitet er en almindelig del af de fleste menneskers liv både børns, unges og voksnes, og at seksualiteten er dynamisk og kan ændre sig hele livet igennem. Med udgangspunkt i de seksuelle rettigheder<sup>1</sup> mener Sex & Samfund, at børn og unge har ret til deres seksualitet. Det vil sige ret til at udøve den, tale om den og udforske den, uden det forbindes med noget skamfuldt eller forbudt. Denne positive tilgang betyder ikke, at man som underviser skal undlade at italesætte de udfordringer og problematikker, der knytter sig til

<sup>1</sup> De seksuelle rettigheder er formuleret af den internationale organisation IPPF (International Planned Parenthood Federation), som Sex & Samfund er medlem af. Rettighederne tager udgangspunkt i FN's Menneskerettighedserklæring og Børnekonventionen, som Danmark har underskrevet. Læs mere om rettighederne på [www.ippf.org](http://www.ippf.org) (Sexual rights: an IPPF declaration).

seksualitet og sex. Men det betyder, at man skal træffe et valg om at sætte et positivt fokus på seksualitet og trivsel gennem de fortællinger, eksempler og øvelser, der anvendes.

### 6. Forskelligheder og mangfoldighed er en ressource

I sundheds- og seksualundervisningen er det vigtigt at opfatte forskelligheder og mangfoldighed som en ressource. Fokus på forskelligheder og mangfoldighed er medvirkende til, at alle elever uanset deres køn, seksualitet, krop, familier, religion, etnicitet, funktionsnedsettelse med mere oplever, at undervisningen er rettet imod dem. Fordi den handler om emner, der er relevante for dem ud fra eksempler, der inkluderer dem, og gennem arbejdsmåder, der taler til dem.

Når man skal arbejde med princippet om forskelligheder og mangfoldighed, kan man anvende en normkritisk tilgang til undervisningen.

At undervisningen er normkritisk betyder, at man reflekterer over gældende normer for eksempelvis krop, køn, familier og seksualitet. Det gøres gennem eksempler, fortællinger, billeder, film og øvelser, der viser mangfoldighed og brud på normer.

Formålet er at udvikle elevernes bevidsthed om de normer i klassen, familien og samfundet, der påvirker dem med henblik på at øge deres handlemuligheder i forhold til at udvide eller bryde med disse.

I planlægningen af undervisningen bør man som underviser derfor altid overveje, hvilke normer man bevidst eller ubevidst formidler i mødet med eleverne - og hvordan det påvirker elevernes handlemuligheder.







## DET TRYGGE RUM

International forskning viser, at hvis seksualundervisning skal skabe sundhedsfremmende ændringer for eleverne, så er det vigtigt, at undervisningen foregår i et trygt socialt miljø, hvor der kommunikeres åbent om sex og relaterede temaer. Det påpeges også, at underviserens evne til at skabe en troværdig og tillidsfuld relation til eleverne er afgørende for, om undervisningen kan fremme en forandringsproces.

Sex & Samfunds erfaringer har også vist, at elever, der oplever sundheds- og seksualundervisningen som et utrygt forum, for eksempel undlader at stille spørgsmål af frygt for at blive grinet af eller at udstille sig selv. Et trygt læringsrum er en forudsætning for, at eleverne oplever tillid og åbenhed over for hinanden, og at der er plads til at stille spørgsmål og sammen undersøge, hvad de forskellige emner og dilemmaer handler om.

### Underviserens ansvar

Det er underviserens ansvar at skabe trygge rammer for undervisningen. For nogle elever kan der være en usikkerhed og utryghed omkring, hvad sundheds- og seksualundervisningen handler om, og hvad der skal ske. Man kan imødekomme og minimere denne usikkerhed ved at være tydelig omkring, hvad der skal foregå og ved at fastsætte klare aftaler for undervisningen sammen med eleverne.

For eleverne er det desuden afgørende for udbyttet af undervisningen, at de oplever, at der er respekt for hinandens forskellige erfaringer og synspunkter. Det er derfor vigtigt, at man er opmærksom på og reagerer på drillende eller diskriminerende udsagn. Det kan være nedgørende kommentarer i forhold til seksualitet, seksuelle lyster, bestemte måder at være dreng og pige på og fordomsfulde kommentarer i forhold til etnicitet og hudfarve.

### Redskaber til at sætte grænser

For nogle elever kan det opleves som tabubelagt og grænseoverskridende at tale om krop, sex og seksualitet. Derfor er det vigtigt at sikre, at alle elever har redskaber til selv at sætte grænser, hvis der er noget, de finder ubehageligt eller ikke ønsker at deltage i. Man kan eksempelvis give eleverne mulighed for at melde fra som aktiv deltager i forhold til konkrete øvelser og diskussioner. Det anbefales, at underviseren sammen med eleverne aftaler, hvad de konkret kan gøre, hvis man ønsker at melde fra.

Et godt udgangspunkt for at skabe tryghed i undervisningen er at anonymisere denne ved at aftale, at hverken elever eller underviser taler om egne erfaringer. Det betyder for eksempel, at der tages afsæt i fiktive eller autentiske historier om børn og unge frem for elevernes egne erfaringer. Det er underviserens opgave at støtte eleverne i at holde fast i dette. At skabe et trygt læringsrum kræver, at man som underviser er bevidst om denne opgave og er opmærksom på elevernes signaler individuelt og som gruppe.

Forslag til aftaler om det trygge rum:

- Alle ved, hvad der skal ske
- Man deltager men har mulighed for at sige fra.
- Der er respekt for forskelligheder.
- Homofobi og andre diskriminerende kommentarer accepteres ikke.
- Deltagere og undervisere taler ikke privat eller meget personligt om sig selv eller andre.

# ANSVAR- OG ROLLEFORDELING

Ansvars- og rollefordeling er vigtig i forhold til sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, fordi undervisning som udgangspunkt er et ansvar for alle skolens professionelle. I afsnittet her følger Sex & Samfunds forslag til ansvars- og rollefordeling blandt skolens professionelle. Dette suppleres med inspiration til, hvordan elevernes, forældrenes og skolebestyrelsens rolle kan forstås. Da vejledningen her ikke er tiltænkt elever eller forældre men derimod skolens professionelle, beskriver den, hvordan skolens fagpersoner kan være opmærksomme på elever og forældres rolle og på at inddrage elever, forældre og skolebestyrelse i seksualundervisningen.

## Skoleledelse

Skoleledelsen træffer overordnet beslutning om, hvordan undervisning i SSF implementeres i skolens skema, hvordan trivsel og respekt for forskellighed i forhold køn, krop og seksualitet integreres i skolens pædagogiske arbejde, og hvordan der samarbejdes mellem skole og hjem på området.

Skoleledelsen igangsætter arbejdet med udvikling af en samlet oversigt over undervisning i SSF på skolen fra 0.-9. klasse og uddelegerer ansvaret for den konkrete planlægning til vejledere for undervisning i SSF på skolen.

## Vejleder

Der tilknyttes en vejleder til indskolingen, en til mellemtrinnet og en til udskolingen. Vejlederne har til opgave at koordinere undervisning i SSF med det øvrige personale på skolen og herigennem sikre en systematik og progression i arbejdet med emnet på skolen. Konkret har vejlederen til opgave at sørge for, at den generelle årsplanlægning også inkluderer undervisning i SSF og for at udarbejde et samlet overblik over, hvordan det integreres på skolens forskellige klassetrin.

Vejlederne har også til opgave at give faglig inspiration og

sparring til skolens øvrige personale og derigennem styrke det faglige miljø omkring undervisning i emnet på skolen.

Vejlederen har desuden til opgave at koordinere brugen af ekstern undervisning på de forskellige klassetrin. I samarbejde med skoleledelsen og afhængigt af de kommunale tilbud besluttes det, hvordan skolen gør brug af eksterne undervisere.

## Lærer

Skolens lærere har til opgave at undervise eleverne i SSF ud fra kompetencemål og områder beskrevet i Fælles Mål, den nationale eller den kommunale læseplan og retningslinjerne på skolen. Undervisningen kombineres med de obligatoriske fag, som læreren underviser i. Læreren tager initiativ til at inddrage elevernes forældre i dialog om emner relateret til skolens undervisning i emnet. Her kan samarbejde med skolens pædagoger og sundhedsplejerske også indgå.

## Pædagog

Pædagogen kan facilitere øvelser og generelt sparre med læreren om, hvordan undervisningen gribes an. Pædagogen kan også i det generelle pædagogiske arbejde med børnene være opmærksom på normer om køn, krop og seksualitet i klassen og arbejde med at skabe fællesskaber i klassen, der kan inkludere mangfoldighed i forhold til køn, krop og seksualitet.

## Sundhedspleje

Sundhedsplejersker bidrager til undervisningen med en særlig sundhedsfaglig viden. Denne viden kan med fordel inddrages i den del af undervisningen, som relaterer sig til færdigheds- og vidensområder om pubertet og seksual sundhed. Sundhedsplejersken samarbejder med pædagogen og læreren om, at fremme elevernes trivsel og respekt for køn, krop og seksualitet. Sundhedsplejersken kan gen-





nem individuelle samtaler med eleverne have blik for områder af undervisningen, det kan være særligt relevant at tage op i undervisning af klassen.

### **Ekstern underviser**

En ekstern underviser, for eksempel fra Sex & Samfund, kan bruges som et supplement til skolens sundheds- og seksualundervisning. Ved brug af en ekstern underviser får eleverne mulighed for at stille nogle spørgsmål, som de måske helst vil undgå at stille de lærere og pædagoger, som de ser til daglig.

### **Skolebestyrelse**

Den samlede oversigt over undervisning i SSF på skolen fra 0.-9. klasse udarbejdet af skolens fagpersoner bringes op i skolebestyrelsen og tilpasses på baggrund af anbefalinger fra skolebestyrelsen.

### **Elev**

Alle elever har krav på en god og systematisk undervisning i SSF. Det kan en samlet plan for undervisning i emnet på skolen hjælpe på vej. I skolerne foregår megen undervisning i SSF i dag ved, at der opstår et behov i klassen for at tale om et emne, som så bliver omdrejningspunktet for undervisningen. Det er vigtigt at undervisningen bliver både systematisk, så der sikres en faglig progression og bredde

i undervisning og spontan, så undervisningen forholder sig til og svarer på de spørgsmål, eleverne måtte have til emner om køn, krop og seksualitet.

Medinddragelse af eleverne er gennemgående et vigtigt opmærksomhedspunkt i tilrettelæggelsen af undervisning i emnet. Det er oplagt at inddrage elevrådet i den overordnede planlægning af sundheds- og seksualundervisning på skolen.

### **Forælder**

Sex & Samfund anbefaler, at skolens plan for undervisning i SSF er tilgængelig på skolens hjemmeside, så forældre kan orientere sig og følge den undervisning, der er planlagt for elevernes skoletid. Sex & Samfund anbefaler ligeledes, at forældrene løbende inddrages og informeres om, hvor de kan finde viden og rådgivning til at tale med deres børn om køn, krop og seksualitet. Eksempler på hvordan dette kan gøres, fremgår af planlægningsmodellerne i denne vejledning.

### **Eksterne aktører**

Det er oplagt at bruge Åben skole-tilbud, eksterne undervisere samt at inddrage lokale aktører i undervisning i SSF, fx kulturtilbud som museum og biograf. Det er en god idé at undersøge, hvilke lokale Åben skole-tilbud, der findes i kommunen.

# PLANLÆGNING AF UNDERVISNING I SEKSUAL- OG SUNDHEDSUNDERVISNING OG FAMILIEKUNDSKAB

Modellen herunder kan bruges som inspiration til en samlet plan på skolen, der viser, hvordan krav og mål til seksualundervisning beskrevet i Fælles mål kan omsættes til konkret undervisning på de enkelte klassetrin.

Klasse-trin	Færdigheds- og vidensområde i SSF	Underviser	Skole-hjem-samarbejde
0. klasse	Familieliv Reproduktion Sundhedsfremme	Lærer eller pædagog	Information til forældre om Sex & Samfunds forældresite <a href="http://www.sexogsamfund.dk/forældre">www.sexogsamfund.dk/forældre</a>
1. klasse	Krop Følelser Livsstil	Lærer eller pædagog	Inspirationsfolder til forældre om at tale med deres barn om følelser, krop og grænser. Tilgængelig på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a> under <i>Skole-hjem</i> og <i>Materialer</i>
2. klasse	Normer og idealer Personlige grænser Levevilkår	Lærer eller pædagog	Information om tema om køn på Sex & Samfunds forældresite <a href="http://www.sexogsamfund.dk/forældre">www.sexogsamfund.dk/forældre</a>
3. klasse	Personlige grænser Krop Rettigheder	Lærer eller pædagog	Forældremøde om trivsel online. Udgangspunkt i dilemmakort fra Sex & Samfund. Tilgængelig på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a> under <i>Skole-hjem</i> og <i>Til forældremødet</i>
4. klasse	Normer og idealer Sundhedsfremme	Lærer eller pædagog	Information om tema om kroppen på Sex & Samfunds forældresite <a href="http://www.sexogsamfund.dk/forældre">www.sexogsamfund.dk/forældre</a>
5. klasse	Pubertet Personlige grænser Livsstil og levevilkår	Sundhedsplejerske, lærer	Forældremøde med oplæg om pubertet fra sundhedsplejersken. Information om tema om pubertet på Sex & Samfunds forældresite <a href="http://www.sexogsamfund.dk/forældre">www.sexogsamfund.dk/forældre</a>
6. klasse	Venskaber Seksualitet Rettigheder	Lærer	Information om tema om intime grænser på Sex & Samfunds forældresite <a href="http://www.sexogsamfund.dk/forældre">www.sexogsamfund.dk/forældre</a>
7. klasse	Personlige grænser Normer og idealer Relationer Livsstil og levevilkår	Lærer	Fokus på krop og grænser på forældremøde med udgangspunkt i dilemmakort fra Sex & Samfund på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a> under <i>Skole-hjem</i> og <i>Til forældremødet</i>
8. klasse	Seksuel sundhed Seksuelle rettigheder Ulighed i sundhed	Ekstern underviser Sundhedsplejerske Lærer	Forældremøde om køn, krop, seksualitet og grænser online. Information om tema om porno på Sex & Samfunds forældresite <a href="http://www.sexogsamfund.dk/forældre">www.sexogsamfund.dk/forældre</a>
9. klasse	Personlige grænser Relationer Sundhedsfremme	Lærer	



# PLANLÆGNING I INDSKOLINGEN

## Fælles mål for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde	Kompetencemål efter 3. klassetrin	Færdigheds- og vidensområder
Sundhed og trivsel	Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv	Sundhedsfremme Livsstil Levevilkår Rettigheder Personlige grænser Følelser
Køn, krop og seksualitet	Eleven kan samtale om mangfoldighed i forhold til krop og køn med udgangspunkt i eget liv	Normer og idealer Krop Familieliv Reproduktion

Kompetence-, færdigheds- og vidensområder fra sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab integreres desuden i fag- og tværfaglige undervisningsforløb i løbet af året. Der undervises i forskellige områder på forskellige klassetrin, men områder kan også gå igen på flere klassetrin med progression i det faglige indhold. Modellen herunder viser hvordan, dette konkret kan gøres, og hvordan skolens faggrupper kan samarbejde om undervisningen og samarbejde med elevernes forældre om emner relateret til seksualundervisning.



# 0. KLASSE

Færdigheds- og vidensområder: Familieliv, Reproduktion, Sundhedsfremme

## Undervisningsmaterialer til færdigheds- og vidensområder for klassetrinnet

Familier	Reproduktion	Sundhedsfremme
<p>Forløb om familier på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a></p> <p>Fag: Dansk, billedkunst, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab</p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>	<p>Forløb om reproduktion på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a></p> <p>Fag: Dansk, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab</p> <p>Anbefalet antal lektioner: 15</p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>	<p>Aktiv Året Rundt er et koncept, der samler inspiration til idrætsaktiviteter, og hvordan man kan inddrage bevægelse i skolen. Læs mere på <a href="http://www.aktivaaretrundt.dk">www.aktivaaretrundt.dk</a></p> <p>Materiale om leg og bevægelse på <a href="http://www.hoppeline.dk">www.hoppeline.dk</a></p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>

## Forløb i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i skemalagte fag

Dansk	Understøttende undervisning
<p>Fokus på venskab og relationer ud fra skønlitteratur</p>	<p>Fokus på normer i klassen og klassekultur, der giver plads til mangfoldighed</p>

## Andre temadage og -uger

### Uge Sex, uge 6

Hvert år i uge 6 arrangerer Sex & Samfund en tværgående temauge, hvor eleverne arbejder med årets Uge Sex-tema. Læs mere på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk).

### Skolernes Trivselsdag, første fredag i marts

Skolernes Trivselsdag afholdes årligt den første fredag i marts, hvor fokus sættes på den gode klasse- og skoletrivsel. Læs mere på [www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven](http://www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven).

### Sundhedsugerne, uge 39-41

Sundhedsugerne er en kampagne, der sætter fokus på sundhed og bevægelse i skolen. Læs mere på [www.aktivaaretrundt.dk](http://www.aktivaaretrundt.dk).

### Skolernes Motionsdag, fredag før efterårsferien

Dansk Skoleidræt arrangerer hvert år en idrætsdag og inspirerer til bevægelsesaktiviteter hele dagen. Læs mere på [www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag](http://www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag).

### Fri for mobberi

I Redbarnets undervisningsindsats Fri for mobberi skal eleverne arbejde med trivsel og mobning. Læs mere på [www.friformobberi.dk](http://www.friformobberi.dk).

## Skole-hjem-aktiviteter

Information til forældre om Sex & Samfunds forældresite [www.sexogsamfund.dk/forældre](http://www.sexogsamfund.dk/forældre).

Inspiration til skole-hjem-samarbejde på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk) under *Skole-hjem*.

# 1. KLASSE

Færdigheds- og vidensområder: Følelser, Krop, Livsstil

## Undervisningsmaterialer til færdigheds- og vidensområder for klassetrinnet

Følelser	Krop	Livsstil
<p>Forløb om følelser på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a></p> <p>Fag: Dansk, idræt, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab</p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>	<p>Forløb om krop på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a></p> <p>Fag: Dansk, natur/teknologi, idræt, matematik, billedkunst, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab</p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>	<p>Aktiv Året Rundt er en kampagne, der samler inspiration til idrætsaktiviteter, og hvordan man kan inddrage bevægelse i skolen.</p> <p>Læs mere på <a href="http://www.aktivaaretrundt.dk">www.aktivaaretrundt.dk</a></p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>

## Forløb i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i skemalagte fag

Dansk	Matematik
Læse skønlitteratur med repræsentation af forskellige køn	Simple regnestykker med udgangspunkt i forskellige familietyper og familiestørrelser

## Andre temadage og -uger

### Uge Sex, uge 6

Hvert år i uge 6 arrangerer Sex & Samfund en tværgående temauge, hvor eleverne arbejder med årets Uge Sex-tema. Læs mere på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk).

### Skolernes Trivselsdag, første fredag i marts

Skolernes Trivselsdag afholdes årligt den første fredag i marts, hvor fokus sættes på den gode klasse- og skoletrivsel. Læs mere på [www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven](http://www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven).

### Sundhedsugerne, uge 39-41

Sundhedsugerne er en kampagne, der sætter fokus på sundhed og bevægelse i skolen. Læs mere på [www.aktivaaretrundt.dk](http://www.aktivaaretrundt.dk).

### Skolernes Motionsdag, fredag før efterårsferien

Dansk Skoleidræt arrangerer hvert år en idrætsdag og inspirerer til bevægelsesaktiviteter hele dagen. Læs mere på [www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag](http://www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag).

### Fri for mobberi

I Redbarnets undervisningsindsats Fri for mobberi skal eleverne arbejde med trivsel og mobning. Læs mere på [www.friformobberi.dk](http://www.friformobberi.dk).

## Skole-hjem-aktiviteter

Information til forældre om Sex & Samfunds forældresite [www.sexogsamfund.dk/forældre](http://www.sexogsamfund.dk/forældre).

Inspiration til skole-hjem-samarbejde på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk) under *Skole-hjem*.



# 2. KLASSE

Færdigheds- og vidensområder: Normer og idealer, Personlige grænser, Levevilkår

## Undervisningsmaterialer til færdigheds- og vidensområder for klassetrinnet

Normer om køn	Grænser	Levevilkår
<p>Forløb om køn og kønsnormer på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a></p> <p>Fag: Dansk, understøttende undervisning, sundheds og seksualundervisning og familiekundskab</p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>	<p>Forløb om grænser på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a></p> <p>Fag: Dansk, billedkunst, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab</p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>	<p>Aktiv Året Rundt er en kampagne, der samler inspiration til idrætsaktiviteter, og hvordan man kan inddrage bevægelse i skolen.</p> <p>Læs mere på <a href="http://www.aktivaaretrundt.dk">www.aktivaaretrundt.dk</a></p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>

## Forløb i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i skemalagte fag

Dansk	Idræt
Læse skønlitteratur med repræsentation af forskellige familieformer	Fokus på kroppens styrker og at forskellige kroppe har forskellige styrker

## Andre temadage og -uger

### Uge Sex, uge 6

Hvert år i uge 6 arrangerer Sex & Samfund en tværgående temauge, hvor eleverne arbejder med årets Uge Sex-tema. Læs mere på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk).

### Skolernes Trivselsdag, første fredag i marts

Skolernes Trivselsdag afholdes årligt den første fredag i marts, hvor fokus sættes på den gode klasse- og skoletrivsel. Læs mere på [www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven](http://www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven).

### Sundhedsugerne, uge 39-41

Sundhedsugerne er en kampagne, der sætter fokus på sundhed og bevægelse i skolen. Læs mere på [www.aktivaaretrundt.dk](http://www.aktivaaretrundt.dk).

### Skolernes Motionsdag, fredag før efterårsferien

Dansk Skoleidræt arrangerer hvert år en idrætsdag og inspirerer til bevægelsesaktiviteter hele dagen. Læs mere på [www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag](http://www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag).

### Fri for mobberi

I Redbarnets undervisningsindsats Fri for mobberi skal eleverne arbejde med trivsel og mobning. Læs mere på [www.friformobberi.dk](http://www.friformobberi.dk).

## Skole-hjem-aktiviteter

Information til forældre om Sex & Samfunds forældresite [www.sexogsamfund.dk/forældre](http://www.sexogsamfund.dk/forældre).

Inspiration til skole-hjem-samarbejde på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk) under *Skole-hjem*.

# 3. KLASSE

Færdigheds- og vidensområder: Personlige grænser, Krop, Rettigheder

## Undervisningsmaterialer til færdigheds- og vidensområder for klassetrinnet

På nettet!	Rettigheder
Forløb om at være online på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a> Fag: Dansk, billedkunst, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab Lærer eller pædagog varetager forløbet	Forløb om rettigheder på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a> Fag: Dansk, billedkunst, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab Lærer eller pædagog varetager forløbet Forløb om rettigheder på <a href="http://www.rettighedsskoler.unicef.dk">www.rettighedsskoler.unicef.dk</a> Lærer eller pædagog varetager forløbet

## Forløb i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i skemalagte fag

Billedkunst	Idræt
Forløb om repræsentationer af kroppen i forskellige kunstværker gennem tiden	Fokus på dilemmaer forbundet med at gå i bad efter idræt

## Andre temadage og -uger

### Uge Sex, uge 6

Hvert år i uge 6 arrangerer Sex & Samfund en tværgående temauge, hvor eleverne arbejder med årets Uge Sex-tema. Læs mere på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk).

### Skolernes Trivselsdag, første fredag i marts

Skolernes Trivselsdag afholdes årligt den første fredag i marts, hvor fokus sættes på den gode klasse- og skoletrivsel. Læs mere på [www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven](http://www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven).

### Sundhedsugerne, uge 39-41

Sundhedsugerne er en kampagne, der sætter fokus på sundhed og bevægelse i skolen. Læs mere på [www.aktivaaretrundt.dk](http://www.aktivaaretrundt.dk).

### Skolernes Motionsdag, fredag før efterårsferien

Dansk Skoleidræt arrangerer hvert år en idrætsdag og inspirerer til bevægelsesaktiviteter hele dagen. Læs mere på [www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag](http://www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag).

### Fri for mobberi

I Redbarnets undervisningsindsats Fri for mobberi skal eleverne arbejde med trivsel og mobning. Læs mere på [www.friformobberi.dk](http://www.friformobberi.dk).

## Skole-hjem-aktiviteter

Information til forældre om Sex & Samfunds forældresite [www.sexogsamfund.dk/forældre](http://www.sexogsamfund.dk/forældre).

Inspiration til skole-hjem-samarbejde på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk) under *Skole-hjem*.

# KLASSE:

Færdigheds- og vidensområder:

**Tema/Emne:**

Fag:

---

Beskrivelse:

---

Antal lektioner:

---

Ansvarlige:

**Tema/Emne:**

Fag:

---

Beskrivelse:

---

Antal lektioner:

---

Ansvarlige:

**Skole-hjem-aktiviteter:**

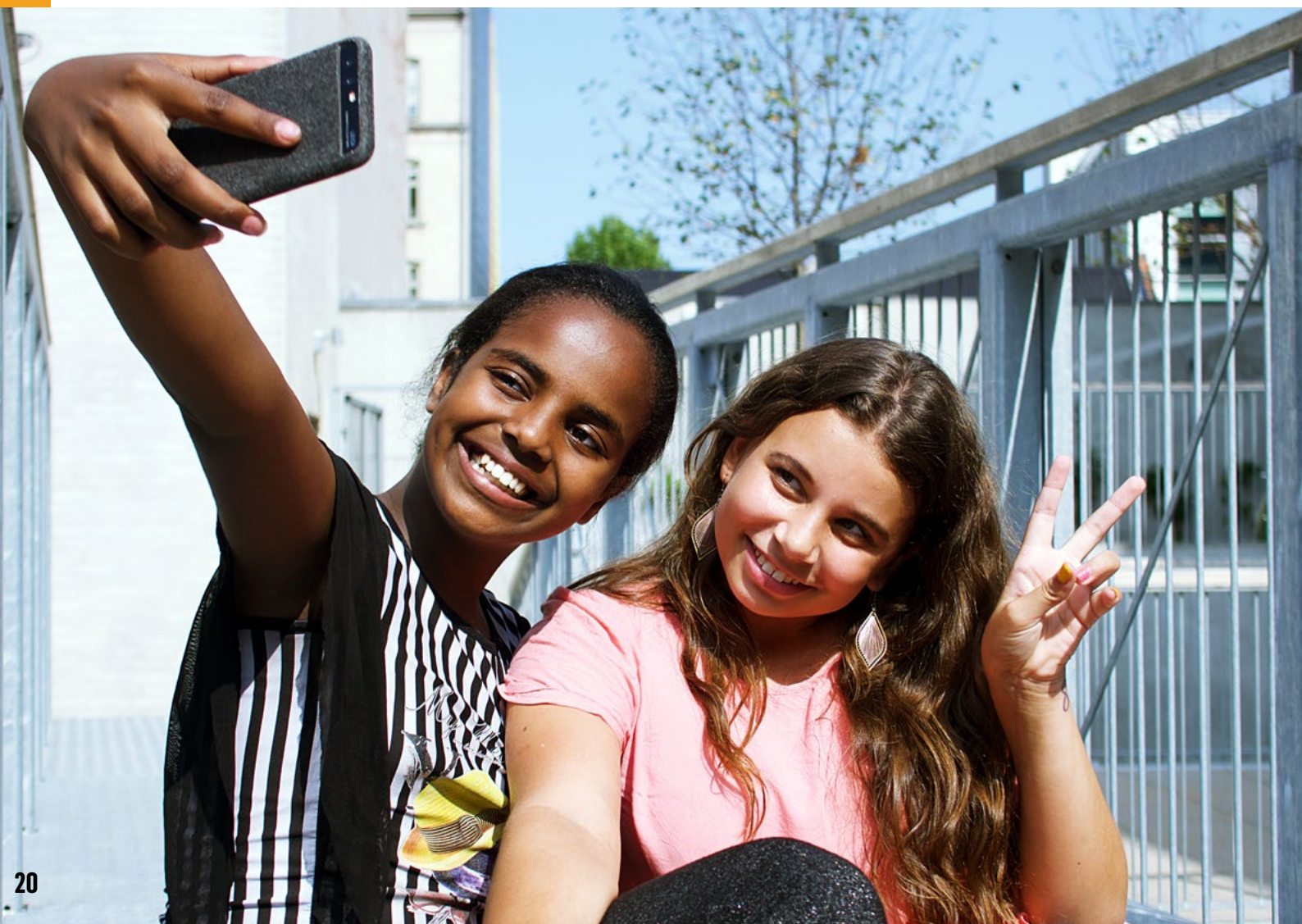
**Noter:**

# PLANLÆGNING PÅ MELLEMTTRINNET

## Fælles mål for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde	Kompetencemål efter 6. klassetrin	Færdigheds- og vidensområder
Sundhed og trivsel	Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen	Sundhedsfremme Livsstil Levevilkår Rettigheder Personlige grænser Venskaber
Køn, krop og seksualitet	Eleven kan analysere mangfoldighed i krop, køn og seksualitet	Normer og idealer Pubertet Seksualitet

Kompetence-, færdigheds- og vidensområder fra sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab integreres desuden i fag- og tværfaglige undervisningsforløb i løbet af året. Der undervises i forskellige områder på forskellige klassetrin, men områder kan også gå igen på flere klassetrin med progression i det faglige indhold. Modellen herunder viser hvordan, dette konkret kan gøres, og hvordan skolens faggrupper kan samarbejde om undervisningen og samarbejde med elevernes forældre om emner relateret til seksualundervisning.



# 4. KLASSE

Færdigheds- og vidensområder: Normer og idealer, Sundhedsfremme

## Undervisningsmaterialer til færdigheds- og vidensområder for klassetrinnet

Køn	Krop	Sundhedsfremme
<p>Forløb om køn på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a></p> <p>Fag: Dansk, historie, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab</p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>	<p>Forløb om kroppen på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a></p> <p>Fag: Dansk, billedkunst, matematik, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab</p> <p>Anbefalet antal lektioner: 15</p> <p>Lærer varetager forløbet</p>	<p>Aktiv Året Rundt er en kampagne, der samler inspiration til idrætsaktiviteter, og hvordan man kan inddrage bevægelse i skolen.</p> <p>Læs mere på <a href="http://www.aktivaaretrundt.dk">www.aktivaaretrundt.dk</a></p> <p>Materiale om madkultur på <a href="http://www.foodmovers.arla.dk">www.foodmovers.arla.dk</a></p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>

## Forløb i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i skemalagte fag

Dansk/understøttende undervisning	Natur/teknologi
<p>Fokus på dialog, gode relationer og fællesskaber online</p>	<p>Forløb om kroppens udvikling og pubertet</p>

## Andre temadage og -uger

### Uge Sex, uge 6

Hvert år i uge 6 arrangerer Sex & Samfund en tværgående temauge, hvor eleverne arbejder med årets Uge Sex-tema. Læs mere på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk).

### Skolernes Trivselsdag, første fredag i marts

Skolernes Trivselsdag afholdes årligt den første fredag i marts, hvor fokus sættes på den gode klasse- og skoletrivsel. Læs mere på [www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven](http://www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven).

### Sundhedsugerne, uge 39-41

Sundhedsugerne er en kampagne, der sætter fokus på sundhed og bevægelse i skolen. Læs mere på [www.aktivaaretrundt.dk](http://www.aktivaaretrundt.dk).

### Skolernes Motionsdag, fredag før efterårsferien

Dansk Skoleidræt arrangerer hvert år en idrætsdag og inspirerer til bevægelsesaktiviteter hele dagen. Læs mere på [www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag](http://www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag).

## Skole-hjem-aktiviteter

Information til forældre om Sex & Samfunds forældresite [www.sexogsamfund.dk/forældre](http://www.sexogsamfund.dk/forældre).

Inspiration til skole-hjem-samarbejde på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk) under *Skole-hjem*.

# 5. KLASSE

Færdigheds- og vidensområder: Pubertet, Personlige grænser, Livsstil og Levevilkår

## Undervisningsmaterialer til færdigheds- og vidensområder for klassetrinnet

Pubertet	Grænser	Livsstil og levevilkår
<p>Forløb om puberteten på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a></p> <p>Fag: Dansk, natur/teknologi, idræt, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab</p> <p>Anbefalet antal lektioner: 15</p> <p>Lærer eller sundhedsplejerske varetager forløbet</p>	<p>Forløb om grænser på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a></p> <p>Fag: Dansk, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab</p> <p>Lærer varetager forløbet</p>	<p>Aktiv Året Rundt er en kampagne, der samler inspiration til idrætsaktiviteter, og hvordan man kan inddrage bevægelse i skolen.</p> <p>Læs mere på <a href="http://www.aktivaaretrundt.dk">www.aktivaaretrundt.dk</a></p> <p>Lærer eller pædagog varetager forløbet</p>

## Forløb i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i skemalagte fag

Dansk	Historie
<p>Udvikling i kønnet sprogbrug for eksempel i forhold til skældsord og analyse af de normer om køn, der ligger bag udviklingen.</p>	<p>Udvikling i kropsidealer gennem tiderne</p>

## Andre temadage og -uger

### Uge Sex, uge 6

Hvert år i uge 6 arrangerer Sex & Samfund en tværgående temauge, hvor eleverne arbejder med årets Uge Sex-tema. Læs mere på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk).

### Skolernes Trivselsdag, første fredag i marts

Skolernes Trivselsdag afholdes årligt den første fredag i marts, hvor fokus sættes på den gode klasse- og skoletrivsel. Læs mere på [www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven](http://www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven).

### Sundhedsugerne, uge 39-41

Sundhedsugerne er en kampagne, der sætter fokus på sundhed og bevægelse i skolen. Læs mere på [www.aktivaaretrundt.dk](http://www.aktivaaretrundt.dk).

### Skolernes Motionsdag, fredag før efterårsferien

Dansk Skoleidræt arrangerer hvert år en idrætsdag og inspirerer til bevægelsesaktiviteter hele dagen. Læs mere på [www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag](http://www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag).

## Skole-hjem-aktiviteter

Information til forældre om Sex & Samfunds forældresite [www.sexogsamfund.dk/forældre](http://www.sexogsamfund.dk/forældre).

Inspiration til skole-hjem-samarbejde på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk) under *Skole-hjem*.

# 6. KLASSE

Færdigheds- og vidensområder: Venskaber, Seksualitet, Rettigheder

## Undervisningsmaterialer til færdigheds- og vidensområder for klassetrinnet

Venner og kærestere	Online	Rettigheder
Forløb om venner og kærestere på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a> Fag: Dansk, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab Anbefalet antal lektioner: 15 Lærer varetager forløbet	Forløb om at være online på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a> Fag: Dansk, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab Lærer varetager forløbet	Forløb om rettigheder på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a> Fag: Dansk, billedkunst, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab Lærer varetager forløbet

## Forløb i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i skemalagte fag

Dansk	Kristendom
Analyse af fremstilling af køn i skønlitterære værker	Religiøs forståelse af køn, krop og seksualitet

## Andre temadage og -uger

### Uge Sex, uge 6

Hvert år i uge 6 arrangerer Sex & Samfund en tværgående temauge, hvor eleverne arbejder med årets Uge Sex-tema. Læs mere på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk).

### Skolernes Trivselsdag, første fredag i marts

Skolernes Trivselsdag afholdes årligt den første fredag i marts, hvor fokus sættes på den gode klasse- og skoletrivsel. Læs mere på [www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven](http://www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven).

### Sundhedsugerne, uge 39-41

Sundhedsugerne er en kampagne, der sætter fokus på sundhed og bevægelse i skolen. Læs mere på [www.aktivaaretrundt.dk](http://www.aktivaaretrundt.dk).

### Skolernes Motionsdag, fredag før efterårsferien

Dansk Skoleidræt arrangerer hvert år en idrætsdag og inspirerer til bevægelsesaktiviteter hele dagen. Læs mere på [www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag](http://www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag).

## Åben skole-tilbud:

### Børns Vilkår

Tilbyder workshops for elever om rettigheder og trivsel. Læs mere på [www.bornsvilkar.dk/oplaeg-og-workshops](http://www.bornsvilkar.dk/oplaeg-og-workshops).

### Sex & Samfund

Tilbyder supplerende seksualundervisning af ung-til-yngre-underviserkorps. Læs mere på [www.sexogsamfund.dk/book](http://www.sexogsamfund.dk/book).

## Skole-hjem-aktiviteter

Information til forældre om Sex & Samfunds forældresite [www.sexogsamfund.dk/forældre](http://www.sexogsamfund.dk/forældre).

Inspiration til skole-hjem-samarbejde på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk) under *Skole-hjem*.

# KLASSE:

Færdigheds- og vidensområder:

Tema/Emne:	Tema/Emne:
Fag: <hr/>	Fag: <hr/>
Beskrivelse:          <hr/>	Beskrivelse:          <hr/>
Antal lektioner:          <hr/>	Antal lektioner:          <hr/>
Ansvarlige:          <hr/>	Ansvarlige:          <hr/>

**Skole-hjem-aktiviteter:**

**Noter:**



# PLANLÆGNING I UDSKOLINGEN

## Fælles mål for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Kompetenceområde	Kompetencemål efter 9. klasses trin	Færdigheds- og vidensområder
Sundhed og trivsel	Eleven kan fremme egen og andres trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder	Sundhedsfremme Livsstil og levevilkår Ulighed i sundhed Personlige grænser Relationer Seksuel sundhed
Køn, krop og seksualitet	Eleven kan vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv	Normer og idealer Seksuelle rettigheder

Kompetence-, færdigheds- og vidensområder fra sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab integreres desuden i fag- og tværfaglige undervisningsforløb i løbet af året. Der undervises i forskellige områder på forskellige klasses trin, men områder kan også gå igen på flere klasses trin med progression i det faglige indhold. Modellen herunder viser hvordan, dette konkret kan gøres, og hvordan skolens faggrupper kan samarbejde om undervisningen og samarbejde med elevernes forældre om emner relateret til seksualundervisning.



# 7. KLASSE

Færdigheds- og vidensområder: Relationer, Personlige grænser, Normer og idealer, Livsstil og levevilkår

## Undervisningsmaterialer til færdigheds- og vidensområder for klassetrinnet

### Grænser

Forløb om grænser på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk)

Fag: Dansk, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Anbefalet antal lektioner: 5

Lærer varetager forløbet

### Køn og seksualitet

Forløb om køn og seksualitet på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk)

Fag: Dansk, samfundsfag, historie, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Anbefalet antal lektioner: 10

Lærer varetager forløbet

### Krop

Forløb om kroppen på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk)

Fag: Dansk, samfundsfag, idræt, matematik, biologi, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Lærer varetager forløbet

### Livsstil og levevilkår

Forløb om alkohol på [www.omalkohol.dk](http://www.omalkohol.dk)

Lærer varetager forløbet

## Forløb i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i skemalagte fag

### Matematik

Forløb om statistik med udgangspunkt i statistik om unge, krop og trivsel

### Historie

Udvikling af demokrati i Danmark og ligestilling i forhold til køn og seksualitet

## Andre temadage og -uger

### Uge Sex, uge 6

Hvert år i uge 6 arrangerer Sex & Samfund en tværgående temauge, hvor eleverne arbejder med årets Uge Sex-tema. Læs mere på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk).

### Skolernes Trivselsdag, første fredag i marts

Skolernes Trivselsdag afholdes årligt den første fredag i marts, hvor fokus sættes på den gode klasse- og skoletrivsel. Læs mere på [www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven](http://www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven).

### Sundhedsugerne, uge 39-41

Sundhedsugerne er en kampagne, der sætter fokus på sundhed og bevægelse i skolen.

Læs mere på [www.aktivaaretrundt.dk](http://www.aktivaaretrundt.dk).

### Skolernes Motionsdag, fredag før efterårsferien

Dansk Skoleidræt arrangerer hvert år en idrætsdag og inspirerer til bevægelsesaktiviteter hele dagen.

Læs mere på [www.skoleidræt.dk/skolernesmotionsdag](http://www.skoleidræt.dk/skolernesmotionsdag).

## Åben skole-tilbud:

### **Amnesty International**

Tilbyder gratis oplæg om menneskerettigheder.  
Læs mere på [www.amnesty.dk/undervisning](http://www.amnesty.dk/undervisning).

### **LGBT+ Ungdom**

Tilbyder oplæg om identitet, køn og seksualitet.  
Læs mere på [www.lgbtungdom.dk/vores-tilbud](http://www.lgbtungdom.dk/vores-tilbud).

### **Normstormerne**

Tilbyder undervisning om blandt andet normer, køn, rettigheder og seksualitet samt handlemuligheder ved mobning og diskrimination.  
Læs mere på [www.normstormerne.dk](http://www.normstormerne.dk).

### **Sabaah**

Tilbyder oplæg i køn, seksualitet og normer i et minoritetsetnisk perspektiv.  
Læs mere på [www.sabaah.dk/outreach](http://www.sabaah.dk/outreach).

### **Sex & Samfund**

Tilbyder supplerende seksualundervisning af ung-til-yngre-underviserkorps.  
Læs mere på [www.sexogsamfund.dk/book](http://www.sexogsamfund.dk/book).

### **Sexekspresen**

Tilbyder 6-timers seksualundervisningsdag.  
Læs mere på [www.sexekspresen.dk](http://www.sexekspresen.dk).

## Skole-hjem-aktiviteter

Fokus på krop og grænser på forældremøde med udgangspunkt i dilemmakort fra Sex & Samfund. Findes på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk) under *Skole-hjem*.

Information til forældre om Sex & Samfunds forældresite [www.sexogsamfund.dk/forældre](http://www.sexogsamfund.dk/forældre).

# 8. KLASSE

Færdigheds- og vidensområder: Seksuel sundhed, Seksuelle rettigheder, Ulighed i sundhed

## Undervisningsmaterialer til færdigheds- og vidensområder for klassetrinnet

### Sex og prævention

Forløb om sex og prævention på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk)

Fag: Dansk, biologi, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Anbefalet antal lektioner: 10

Lærere, sundhedsplejerske og eksterne undervisere (fx Ung til yngre-underviser fra Sex & Samfund) varetager forløbet

### Online

Forløb om at være online på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk)

Fag: Dansk, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Lærer varetager forløbet

### Seksuelle rettigheder

Forløb om seksuelle rettigheder på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk)

Antal lektioner: Dansk, samfundsfag, historie, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Lærer varetager forløbet

### Ulighed i sundhed

Undervisningsmateriale om LGBT+ rettigheder på [www.larmlgbt.dk](http://www.larmlgbt.dk)

Lærer varetager forløbet

## Forløb i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i skemalagte fag

### Biologi

Forløb om anatomi, graviditet og prævention

### Samfundsfag

Normer om sex og seksualitet i forskellige lande, samfund eller kulturer

## Andre temadage og -uger

### Uge Sex, uge 6

Hvert år i uge 6 arrangerer Sex & Samfund en tværgående temauge, hvor eleverne arbejder med årets Uge Sex-tema. Læs mere på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk).

### Skolernes Trivselsdag, første fredag i marts

Skolernes Trivselsdag afholdes årligt den første fredag i marts, hvor fokus sættes på den gode klasse- og skoletrivsel. Læs mere på [www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven](http://www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven).

### Sundhedsugerne, uge 39-41

Sundhedsugerne er en kampagne, der sætter fokus på sundhed og bevægelse i skolen. Læs mere på [www.aktivaaretrundt.dk](http://www.aktivaaretrundt.dk).

### Skolernes Motionsdag, fredag før efterårsferien

Dansk Skoleidræt arrangerer hvert år en idrætsdag og inspirerer til bevægelsesaktiviteter hele dagen. Læs mere på [www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag](http://www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag).

## Åben skole-tilbud:

### **Amnesty International**

Tilbyder gratis oplæg om menneskerettigheder.  
Læs mere på [www.amnesty.dk/undervisning](http://www.amnesty.dk/undervisning).

### **LGBT+ Ungdom**

Tilbyder oplæg om identitet, køn og seksualitet.  
Læs mere på [www.lgbtungdom.dk/vores-tilbud](http://www.lgbtungdom.dk/vores-tilbud).

### **Normstormerne**

Tilbyder undervisning om blandt andet normer, køn, rettigheder og seksualitet samt handlemuligheder ved mobning og diskrimination.  
Læs mere på [www.normstormerne.dk](http://www.normstormerne.dk).

### **Sabaah**

Tilbyder oplæg i køn, seksualitet og normer i et minoritetsetnisk perspektiv.  
Læs mere på [www.sabaah.dk/outreach](http://www.sabaah.dk/outreach).

### **Sex & Samfund**

Tilbyder supplerende seksualundervisning af ung-til-yngre-underviserkorps.  
Læs mere på [www.sexogsamfund.dk/book](http://www.sexogsamfund.dk/book).

### **Sexekspresen**

Tilbyder 6-timers seksualundervisningsdag.  
Læs mere på [www.sexekspresen.dk](http://www.sexekspresen.dk).

## Skole-hjem-aktiviteter

Forældremøde om køn, krop, seksualitet og grænser online.

Forældremøde om alkohol og rygning.  
Læs mere på [www.omalkohol.dk](http://www.omalkohol.dk) og [www.op-i-roeg.dk](http://www.op-i-roeg.dk).

Information om porno på Sex & Samfunds forældresite  
[www.sexogsamfund.dk/forældre](http://www.sexogsamfund.dk/forældre).

Inspiration til skole-hjem-samarbejde på  
[www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk) under *Skole-hjem*.

# 9. KLASSE

Færdigheds- og vidensområder: Personlige grænser, Relationer, Sundhedsfremme

## Undervisningsmaterialer til færdigheds- og vidensområder for klassetrinnet

Flirt og grænser	Sex og seksualitet	Sundhedsfremme
Forløb om flirt og grænser på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a> Fag: Dansk, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab Anbefalet antal lektioner: 7 Lærer varetager forløbet	Forløb om sex og seksualitet på <a href="http://www.underviserportal.dk">www.underviserportal.dk</a> Fag: Dansk, understøttende undervisning, sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab Anbefalet antal lektioner: 8 Lærer varetager forløbet	Forløb om rygning på <a href="http://www.op-i-roeg.dk">www.op-i-roeg.dk</a> Lærer varetager forløbet

## Forløb i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab i skemalagte fag

Dansk	Geografi
Analyse af fremstilling af køn i skønlitteratur	Fokus på seksuel sundheds betydning for befolkningsudvikling

## Andre temadage og -uger

### Uge Sex, uge 6

Hvert år i uge 6 arrangerer Sex & Samfund en tværgående temauge, hvor eleverne arbejder med årets Uge Sex-tema. Læs mere på [www.underviserportal.dk](http://www.underviserportal.dk).

### Skolernes Trivselsdag, første fredag i marts

Skolernes Trivselsdag afholdes årligt den første fredag i marts, hvor fokus sættes på den gode klasse- og skoletrivsel. Læs mere på [www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven](http://www.redbarnet.dk/skole/events/min-skole-min-ven).

### Sundhedsugerne, uge 39-41

Sundhedsugerne er en kampagne, der sætter fokus på sundhed og bevægelse i skolen. Læs mere på [www.aktivaaretrundt.dk](http://www.aktivaaretrundt.dk).

### Skolernes Motionsdag, fredag før efterårsferien

Dansk Skoleidræt arrangerer hvert år en idrætsdag og inspirerer til bevægelsesaktiviteter hele dagen. Læs mere på [www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag](http://www.skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag).

## Åben skole-tilbud:

### **Amnesty International**

Tilbyder gratis oplæg om menneskerettigheder.

Læs mere på [www.amnesty.dk/undervisning](http://www.amnesty.dk/undervisning).

### **LGBT+ Ungdom**

Tilbyder oplæg om identitet, køn og seksualitet.

Læs mere på [www.lgbtungdom.dk/vores-tilbud](http://www.lgbtungdom.dk/vores-tilbud).

### **Normstormerne**

Tilbyder undervisning om blandt andet normer, køn, rettigheder og seksualitet samt handlemuligheder ved mobning og diskrimination.

Læs mere på [www.normstormerne.dk](http://www.normstormerne.dk).

### **Sabaah**

Tilbyder oplæg i køn, seksualitet og normer i et minoritetsetnisk perspektiv.

Læs mere på [www.sabaah.dk/outreach](http://www.sabaah.dk/outreach).

### **Sex & Samfund**

Tilbyder supplerende seksualundervisning af ung-til-yngre-underviserkorps.

Læs mere på [www.sexogsamfund.dk/book](http://www.sexogsamfund.dk/book).

### **Sexekspresen**

Tilbyder 6-timers seksualundervisningsdag.

Læs mere på [www.sexekspresen.dk](http://www.sexekspresen.dk).

# KLASSE:

Færdigheds- og vidensområder:

Tema/Emne:	Tema/Emne:
Fag: <hr/>	Fag: <hr/>
Beskrivelse:          <hr/>	Beskrivelse:          <hr/>
Antal lektioner:     <hr/>	Antal lektioner:     <hr/>
Ansvarlige:     <hr/>	Ansvarlige:     <hr/>

**Skole-hjem-aktiviteter:**

Noter:







# MISTANKE OM SEKSUELLE OVERGREB

Særligt i forbindelse med undervisning i SSF kan man blive opmærksom på eller få mistanke om elever, der har været eller er udsat for seksuelle overgreb. Som fagperson i skolen har man en særlig udvidet underretningspligt til at indberette det, hvis man får kendskab til, at en elev har været udsat for et seksuelt overgreb.

Får man kendskab til eller mistanke om det, skal man kontakte sin skoleledelse eller sin kommune for at høre, hvilke retningslinjer, der gælder.

## RESSOURCER TIL FAGPERSONER

### Kurser til fagpersoner

Sex & Samfund har mange års erfaring i udvikling af kurser om seksualundervisning. Vi tilbyder eksempelvis kurser til undervisere, der ønsker kompetenceudvikling i seksualundervisningens didaktik, øvelser og metoder.

Sex & Samfund samarbejder med Kosmos (UC Syd og Københavns Professionshøjskole) om efteruddannelsestilbud til fagpersoner i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

Læs mere om kursustilbud og book et kursus på [www.sexogsamfund.dk/fagkurser](http://www.sexogsamfund.dk/fagkurser).

### Skolestyrken

Skolestyrken er et skoletrivselsprogram, som inkluderer hele skolen i arbejdet med at skabe trivsel samt forebygge og håndtere mobning. Læs mere på [www.skolestyrken.dk](http://www.skolestyrken.dk).

## RÅDGIVNINGSTILBUD TIL BØRN OG UNGE

### Rådgivning fra Sex & Samfund

Privatsnak.dk er Sex & Samfunds rådgivning til børn og unge fra 10-15 år. På Privatsnak kan de stille spørgsmål om krop, pubertet, kærester, følelser eller forelskelse og få 100 % anonyme svar - både på chatten og telefonen.

Læs mere på [www.privatsnak.dk](http://www.privatsnak.dk).

### Sabaah

Tilbyder rådgivning målrettet personer med etnisk minoritetsbaggrund, som har LGBT+ status.

Læs mere på [www.sabaah.dk/raadgivning](http://www.sabaah.dk/raadgivning).

### Børnetelefonen

Tilbyder rådgivning for børn og unge med alle slags spørgsmål over telefon, chat, SMS og brevkasse.

Læs mere på [www.bornetelefonen.dk](http://www.bornetelefonen.dk).

### LGBT+ Ungdomstelefon

Tilbyder rådgivning for unge og deres pårørende om emner som forelskelse, sex, seksualitet, forældre eller hvordan man kan komme i kontakt med andre unge lgbtq+ personer.

Læs mere på [www.lgbtungdom.dk/ungdomstelefonen](http://www.lgbtungdom.dk/ungdomstelefonen).

### Sletdet.dk

Tilbyder rådgivning om rettigheder og lovgivning, hvis man har oplevet, at private, grænseoverskridende eller krænkende informationer, billeder eller videoer er blevet delt uden ens samtykke.

Læs mere på [www.sletdet.dk](http://www.sletdet.dk).

### Headspace

Tilbyder rådgivning til børn og unge om alle slags emner over chat, mail, sms og telefon eller ved et personligt møde med en rådgiver.

Læs mere på [www.headspace.dk](http://www.headspace.dk).

VIDEN,  
UNDERVISNING  
OG RÅDGIVNING  
OM KROP,  
SEKSUALITET OG  
SEKSUEL SUNDHED

# ILLUSTRERET GUIDE

af  
Helle Rasmussen

## ALLE BØRN OG UNGE

## HAR RET TIL

AT UDTRYKKE  
SIG OM KØN  
OG SEKSUALITET



AT STATEN  
BAKKER OP OM, AT  
UNGE FÅR OPFYLDT  
DERES SEKSUELLE RETTIGHEDER



SELV AT  
VÆLGE, OM DE  
VIL GIFTES, OG  
OM DE VIL HAVE  
BØRN- OG I SÅ  
FALD HVORNÅR

AT BESTEMME  
OVER DERES  
EGEN KROP



SUNDHEDSTILBUD  
DER FREMMER  
DERES SEKSUELLE  
SUNDHED OG  
TRIVSEL



PRIVATLIV



MEDBESTEMMELSE  
OG AKTIV DELTAGELSE  
I SAMFUNDET



AT BESTEMME  
OVER DERES KØN  
OG SEKSUALITET



IKKE AT BLIVE  
DISKRIMINERET PÅ  
GRUND AF KØN  
OG SEKSUALITET