Vejrumbro Fri

Undervisningsplan i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Obligatorisk emne · 0.–7. klasse på tre hold · Emneuge i uge 6 · Skoleåret 2026/27

Om planen

Undervisningsplanen beskriver skolens mål for det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, og hvordan undervisningen fører eleverne frem mod dem. Emnet samles i trivselsemneugen i uge 6, hvor hele skolen deltager i Uge Sex, og det går igen i fagene resten af året (afsnit 7).

Tre hold: Emneugen gennemføres på de samme tre hold som i skolens øvrige planer: 0.–1. klasse, 2.–4. klasse og 5.–7. klasse. Hele skolen starter og slutter ugen sammen, og midt på ugen arbejder holdene med hvert sit tema (afsnit 8). Planen er en ramme, ikke en drejebog: Lærerne kan flytte, ændre eller supplere aktiviteter efter elevgruppen og elevernes spørgsmål, så længe målene, den procesorienterede tilgang og den trygge ramme fastholdes.

Omfang: Emneuge i uge 6 (8.–12. februar 2027) med førstehjælpsdag for hele skolen om torsdagen, opsamlingsuge i uge 23 og løbende i fagene · **Lærere:** lærerteamet på hvert hold · **Materialer:** Uge Sex-materialer fra Sex & Samfund, Lad os tale om følelser og Lad os tale om trivsel (CFU), Alinea, billedbøger og fagtekster

Udarbejdet af: lærerne og ledelsen i samarbejde · **Senest revideret:** _____

Indhold

1. Lovgrundlag og skolens valg af mål ... 3
2. Skolens mål for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab ... 4
Emnets formål ... 4
Slutmål ... 4
Pejlemærker efter 3. og 6. klassetrin ... 4
Den røde tråd fra 0. til 7. klasse ... 4
3. Sådan arbejder vi ... 6
De fem trin ... 6
Ugens gang ... 6
Samspil på tværs af holdene ... 6
Trygge rammer ... 6
Førstehjælpsdagen i uge 6 ... 7
Hvis en elev betror sig ... 7
4. Differentiering ... 8
Samme emne – tre hold ... 8
Støtte og udfordring inden for holdet ... 8
5. Frihed og folkestyre, demokratisk dannelse og ligestilling ... 9
6. Evaluering og information til elever og forældre ... 10
7. Årsoversigt ... 11
Emnet i årsplanen ... 11
Det mangler vi – forslag ... 11
Opsamlingsugen i uge 23 ... 11
8. Temabeskrivelser ... 13
Hold 1 · 0.–1. klasse – Min krop, mine følelser, min familie ... 13
Hold 2 · 2.–4. klasse – Venskab, grænser og forskellighed ... 14
Hold 3 · 5.–7. klasse – Pubertet, krop og fællesskaber online ... 15
Bilag A. Observationsskema ... 16
Bilag B. Elevens refleksionsark – min emneuge ... 17

1. Lovgrundlag og skolens valg af mål

Vejrumbro Fri er en fri grundskole med undervisning fra 0. til og med 7. klassetrin, og undervisningen skal leve op til lov om friskoler og private grundskoler m.v. (friskoleloven). Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab er et af folkeskolens tre obligatoriske emner (folkeskoleloven § 7). Emnet har ikke sit eget timetal, men skal indgå i undervisningen. Tabellen viser, hvordan planen dækker kravene.

Krav	Hvordan planen opfylder kravet
§ 1, stk. 2 – stå mål med folkeskolen	I folkeskolen har emnet bindende kompetencemål efter 3., 6. og 9. klassetrin inden for to kompetenceområder: Sundhed og trivsel samt Køn, krop og seksualitet. Skolens slutmål efter 7. klassetrin bygger på de samme to områder, og familiekundskab indgår i begge (afsnit 2).
§ 1, stk. 2 – frihed og folkestyre, demokratisk dannelse, ligestilling	Afsnit 5 beskriver, hvordan emnet bidrager, og hvor det sker i temaerne.
§ 1 a, stk. 1 – slutmål	Skolen skal fastsætte slutmål for folkeskolens obligatoriske emner. Planen indeholder skolens slutmål for emnet efter 7. klassetrin, som er skolens sidste klassetrin (afsnit 2).
§ 1 a, stk. 1 – obligatoriske emner	Emnet samles i trivselsemneugen i uge 6 (Uge Sex) med førstehjælpsdag om torsdagen. Det, der mangler, tages i opsamlingsugen i uge 23. Emnet indgår desuden i dansk, kristendomskundskab, natur/teknologi, naturfag, idræt, musik, rytmik, madkundskab og sprogfagene (afsnit 7).
§ 1 a, stk. 2 – undervisningsplan og alsidig personlig udvikling	Planen angiver udviklingen hen mod slutmålene, beskriver, hvad 0.–1., 2.–4. og 5.–7. klasse arbejder med i emneugen (afsnit 2, 3, 7 og 8), og hvordan emnet bidrager til elevernes alsidige personlige udvikling (afsnit 5).
§ 1 a, stk. 3 – delmål	Kravet om delmål gælder dansk, matematik, engelsk, geografi, biologi og fysik/kemi – ikke de obligatoriske emner. Planen har derfor kun slutmål, og vejen derhen beskrives som progression (afsnit 2).
§ 1 b – løbende evaluering og information	Hvert tema har en kort evaluering, og der er faste statuspunkter, som bruges til at tilpasse undervisningen og til skole-hjem-samtaler. Planen evalueres efter emneugen (afsnit 6 og bilag A).
§ 1 c – offentliggørelse	Slutmål og undervisningsplan offentliggøres på skolens hjemmeside, og beskrivelsen dér skal svare til planen.

Skolens valg: egne mål, der står mål med Fælles Mål

Vejrumbro Fri fastsætter egne mål. Emnet har ét slutmål efter 7. klassetrin for hvert af de to kompetenceområder (afsnit 2). Målene står mål med det, der almindeligvis kræves i folkeskolen.

Fælles Mål for emnet har bindende kompetencemål for folkeskolen, mens færdigheds- og vidensmålene har været vejledende siden 1. januar 2025. Nye fagplaner er på vej i folkeskolen, og planen revideres, når de foreligger.

Færre mål – mere fokus på processen

Fælles Mål for emnet indeholder en lang række vejledende færdigheds- og vidensmål. Skolen har valgt ikke at gentage dem. Tilbage er kun de mål, der skal være: skolens slutmål og folkeskolens kompetencemål som pejlemærker.

Planen lægger i stedet vægt på processen: de fem trin (afsnit 3), elevernes egne spørgsmål og eksempler på undervisning i temabeskrivelserne (afsnit 8).

2. Skolens mål for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Emnets formål

Eleverne skal udvikle viden og handlekompetence, så de kan tage stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed og trivsel. Sundhed forstås bredt og positivt: Det handler om at have det godt med sig selv og andre – ikke kun om kost og motion.

Eleverne skal lære om krop, køn, seksualitet og familieliv med respekt for, at mennesker og familier er forskellige, og de skal kende deres egne grænser og rettigheder og respektere andres.

Slutmål

Slutmålene beskriver, hvad eleverne skal kunne, når de forlader skolen efter 7. klasse. Der er ét slutmål for hvert kompetenceområde, og de er formuleret åbent, så de beskriver en retning.

Kompetenceområde	Slutmål efter 7. klassetrin
Sundhed og trivsel	Eleven kan tale om og handle for sin egen og andres sundhed og trivsel – i familien, i klassen og online.
Køn, krop og seksualitet	Eleven kan tale om krop, køn, seksualitet og grænser med respekt for, at mennesker og familier er forskellige.

Pejlemærker efter 3. og 6. klassetrin

Folkeskolens kompetencemål efter 3. og 6. klassetrin bruges som pejlemærker – ikke som krav til den enkelte elev. Tabellen viser, hvordan holdene arbejder hen imod dem.

Kompetenceområde	Efter 3. klassetrin (bindende i folkeskolen)	Efter 6. klassetrin (bindende i folkeskolen)	Sådan arbejder holdene hen imod det
Sundhed og trivsel	Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv.	Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen.	0.–1. kl. sætter ord på følelser og på, hvad der gør dem glade og trygge. 2.–4. kl. laver regler for god leg. 5.–7. kl. undersøger, hvordan venner og sociale medier påvirker trivsel.
Køn, krop og seksualitet	Eleven kan samtale om mangfoldighed i forhold til køn og krop med udgangspunkt i eget liv.	Eleven kan analysere mangfoldighed i køn, krop og seksualitet.	0.–1. kl. lærer kroppens dele og at familier ser forskellige ud. 2.–4. kl. arbejder med grænser og normer for køn. 5.–7. kl. arbejder med pubertet, samtykke og idealer.

Den røde tråd fra 0. til 7. klasse

Progressionen beskrives gennem den måde, eleverne arbejder på – ikke gennem flere mål. Kolonnerne viser, hvad der typisk kendetegner arbejdet på hvert hold.

	0.–1. klasse	2.–4. klasse	5.–7. klasse
Udgangspunkt	Mig selv, min krop og min familie.	Venner, klassen og legen.	Skolen, fritiden og livet online.
Følelser og trivsel	Genkender og benævner følelser.	Taler om, hvad der gør et godt fællesskab.	Undersøger, hvad der påvirker trivsel.
Krop	Kender kroppens dele og bruger de rigtige ord.	Ved, at kroppen forandrer sig, når man vokser.	Ved, hvad der sker i puberteten, og at det sker forskelligt.

	0.–1. klasse	2.–4. klasse	5.–7. klasse
Grænser	Ved, at min krop er min, og at man kan sige stop.	Siger fra og spørger, om det er okay – også online.	Kender til samtykke og rettigheder.
Familie og mangfoldighed	Ved, at familier ser forskellige ud.	Taler om normer for køn.	Tager stilling til normer og idealer.

3. Sådan arbejder vi

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab er procesorienteret: Eleverne lærer mest, når de selv må undre sig, spørge og undersøge. I dette emne er det også afgørende, at alle føler sig trygge. Derfor arbejder holdene ud fra elevernes egne spørgsmål, med faste aftaler for samtalen og med plads til at være stille.

De fem trin

Alle tre hold følger de samme fem trin i emneugen. Trinnene er de samme i skolens tre planer for de obligatoriske emner, så eleverne kender arbejdsformen.

Trin	Hvad gør vi?	0.–1. klasse	2.–4. klasse	5.–7. klasse
1. Undren	Fælles åbning og holdets spørgsmål. Eleverne fortæller, hvad de ved, og hvad de undrer sig over.	Kropsomrids og samtale	Billeder: »Hvem er det her for?«	Spørgsmål til spørgekassen
2. Undersøg	Holdene undersøger gennem samtale, leg, interview, fagtekster og film.	Følelseskort og leg	Grænsebarometer og interview	Fakta, normstorm og dilemmaer
3. Skab	Eleverne laver et produkt, der samler det, de har fundet ud af.	Plakat og familietegning	Film, rollespil eller tegneserie	Kampagne, podcast eller guide
4. Del	Holdene viser hinanden deres produkter.	Udstillingstur	Visning og regler for god leg	Fremlæggelse fredag
5. Se tilbage	Kort evaluering med eleverne (afsnit 6).	Tommelfinger og tegning	To stjerner og et ønske	Exit-ticket

Ugens gang

Forslag til ugen. Lærerteamet kan flytte rundt efter skemaet og elevernes spørgsmål.

Dag	Hele skolen	På holdene
Mandag	Fælles åbning i salen: Uge Sex-sang eller kortfilm og ugens spørgsmål. Spørgekassen hænges op.	Trin 1: Hvad ved vi – hvad undrer vi os over? Holdet laver aftaler for samtalen.
Tirsdag	–	Trin 2: Undersøg (afsnit 8).
Onsdag	Makkerhold: 5.–7. kl. læser eller laver en aktivitet om venskab med 0.–1. kl.	Trin 2–3: Undersøg og skab. Læreren besvarer spørgsmål fra spørgekassen.
Torsdag	Førstehjælpsdag for hele skolen. Holdene bytter mellem tre stationer (se nedenfor).	Holdene roterer – ingen holdundervisning.
Fredag	Fælles afslutning: Holdene viser hinanden et produkt. Evt. åbent for forældre.	Trin 3–5: Produkterne gøres færdige, deles og evalueres.

Samspil på tværs af holdene

Hele skolen mødes mandag og fredag og er sammen hele torsdagen på førstehjælpsdagen. Onsdag er der makkerhold, hvor de ældste elever er sammen med de yngste om venskab og gode fællesskaber. Produkterne fra 5.–7. klasse kan bruges på de andre hold.

Emneugen bygger videre på trivselsugen i uge 33 og trivselsforløbene i efteråret, og den følges op i fagene (afsnit 7).

Trygge rammer

- **Faste aftaler for samtalen:** Vi griner ikke af hinanden, vi taler ikke om nogen, der ikke er til stede, og man må gerne sige pas.

- **Spørgekasse:** Eleverne kan stille anonyme spørgsmål hele ugen. Læreren læser dem først og svarer for hele holdet.
- **De rigtige ord:** Vi bruger de korrekte ord for kroppen, også i 0.–1. klasse.
- **Ingen skal fortælle mere, end de vil:** Det gælder især om egen familie og egen krop.
- **Mest samlede hold:** I 5.–7. klasse kan læreren dele op i mindre grupper til enkelte samtaler, hvis eleverne ønsker det.

Førstehjælpsdagen i uge 6

Torsdag i uge 6 (11. februar 2027) er der førstehjælpsdag for hele skolen. Dagen hører til kompetenceområdet Ulykkeshåndtering i færdselslære og støtter samtidig Sundhed og trivsel i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab: at passe på hinanden og turde hjælpe.

Dagen er bygget som en rotation. Der er tre stationer med én voksen på hver, og de tre hold bytter station efter hver lektion, så alle hold kommer igennem alle tre stationer. Indholdet på stationen tilpasses holdet. Dagen starter og slutter med hele skolen samlet.

Dagens gang

Lektion	0.–1. klasse	2.–4. klasse	5.–7. klasse
1. lektion	**Fælles åbning i salen:** De voksne spiller et lille uheld, fx et cykelstyrt i skolegården. »Hvad ville du gøre?« Holdene samler deres spørgsmål.		
2. lektion	Station A	Station B	Station C
3. lektion	Station B	Station C	Station A
4. lektion	Station C	Station A	Station B
5. lektion	**Fælles afslutning i skolegården:** Tre små uheld spilles igen. Makkerhold på tværs af alder (en elev fra hvert hold) viser, hvad de gør. Kort evaluering: »Det vigtigste, jeg lærte i dag«.		

De tre stationer

Station	0.–1. klasse	2.–4. klasse	5.–7. klasse
A · Stop – tænk – hjælp (skab sikkerhed og tilkald hjælp)	Stop op, se dig om og hent en voksen. Bliv hos den, der er kommet til skade. Lær skolens navn og vej.	Rollespil med en telefon uden at ringe: 1-1-2 – hvem er du, hvor er du, hvad er der sket? Skolens adresse.	Skab sikkerhed ved et trafikuheld, alarmér og fordel opgaver mellem flere hjælpere.
B · Den, der ikke svarer	Tal højt, rør ved skulderen og hent en voksen. Prøv at ligge på siden.	Se, om personen trækker vejret. Stabilt sideleje i par.	Stabilt sideleje. Hjerte-lunge-redning på øvelsesdukke, og hvor den nærmeste hjertestarter hænger.
C · Små skader	Plaster, en kold klud og trøst. Hvad gør vi, når nogen græder?	Rens et sår, sæt plaster, næseblod (læn hovedet frem og klem om næsen) og en enkel forbinding.	Forbindinger, forbrænding (køl med vand), forstuvning og hvornår man skal søge læge.

- **Voksne:** én lærer pr. station og evt. en ekstern førstehjælpsinstruktør. Øvelsesdukker kan evt. lånes.
- **Materialer:** øvelsesdukker, plastre, forbindinger, tæpper, telefoner til rollespil (uden at ringe), scenariekort.
- **Opfølgning:** Holdene vender tilbage til førstehjælp i færdselsugen i uge 37, hvor det kobles til ulykker i trafikken.

Hvis en elev betror sig

Læreren lytter, siger tak og går til ledelsen samme dag. Skolens procedure for bekymring og underretningspligten følges.

4. Differentiering

Hele skolen arbejder med det samme emne i samme uge, men hvert hold har sit eget tema og sine egne undersøgelser. Inden for holdet differentieres der efter klassetrin og den enkelte elev.

Samme emne – tre hold

	0.–1. klasse	2.–4. klasse	5.–7. klasse
Tema	Min krop, mine følelser, min familie	Venskab, grænser og forskellighed	Pubertet, krop og fællesskaber online
Arbejdsform	Leg, samtale, billeder og tegning	Samtale, interview, rollespil og korte tekster	Fakta, dilemmaer, diskussion og egne produkter
Udtryk	Tegning, krop og enkelte ord	Tegning, korte tekster og film	Kampagne, podcast og guide
Evaluering	Tommelfinger og tegning	To stjerner og et ønske	Anonym exit-ticket

Støtte og udfordring inden for holdet

Elever, der har brug for støtte, arbejder med billeder og konkrete materialer, får spørgsmålene læst op og kan svare med tegning eller mundtligt. Elever, der har brug for udfordring, formulerer egne spørgsmål og hjælper med at forklare for de yngre på makkerholdet.

Nogle elever kan have det svært med emnet – fx på grund af familieforhold eller egne oplevelser. Lærerne aftaler på forhånd, hvem der holder øje, og eleven kan altid trække sig og tale med en voksen. Elever med særlige behov får støtte efter deres plan, og støtten aftales med forældrene og ved behov med PPL.

5. Frihed og folkestyre, demokratisk dannelse og ligestilling

Emnet styrker elevernes kendskab til grundlæggende rettigheder, herunder børns ret til at bestemme over egen krop og til privatliv. Eleverne øver sig i at lytte, sige deres mening og respektere, at andre mener noget andet.

Holdene laver selv aftaler for samtalen og regler for god leg, og 5.–7. klasse arbejder med Børnekonventionen. Demokrati bliver noget, eleverne gør – ikke kun noget, de hører om.

Ligestilling

Ligestilling indgår direkte i alle tre temaer: Holdene taler om normer for køn, alle aktiviteter er for alle, og billeder, bøger og eksempler viser forskellige familier, kroppe og måder at leve på. Grupper sættes på tværs af køn og klassetrin.

Alsidig personlig udvikling

Eleverne arbejder med følelser, grænser, selvværd og fællesskab. De øver sig i at sige deres mening og sige fra, i at lytte til andre og i at tage ansvar for, at alle har det godt.

6. Evaluering og information til elever og forældre

Løbende evaluering

Evalueringen er kort og bruges til at planlægge næste skridt – ikke til at måle den enkelte elev op mod mål. Hvert tema slutter med en kort evaluering sammen med eleverne (afsnit 8), og læreren noterer iagttagelser i observationsskemaet (bilag A). Elevernes egne svar samles på arket i bilag B.

Faste statuspunkter

Hvornår	Status
Uge 4	Lærerteamet planlægger ugen og vælger aktiviteter. Forældrene får besked om ugens indhold.
Uge 6 (fredag)	Elevernes korte evaluering på hvert hold (bilag B). Læreren noterer i observationsskemaet (bilag A).
Uge 6 (torsdag)	Førstehjælpsdag. Kort evaluering med eleverne ved den fælles afslutning.
Uge 8	Lærerteamets evaluering (15 minutter, bilag A). Iagttagelser, der skal følges op, bruges ved skole-hjem-samtaler.
Uge 23	Opsamlingsuge: det, der mangler, og det, lærerteamet har noteret i bilag A (afsnit 7).
Skoleårets afslutning	Ledelsen og lærerne reviderer planen ud fra evalueringen.

Information til forældre

Forældrene får besked i uge 4 om ugens indhold og materialer, så de kan tale med deres barn om emnet. Fredag i uge 6 får de en kort besked med 2–3 spørgsmål, de kan tale med barnet om. Planen præsenteres på forældremødet i efteråret, og forældrene informeres om elevens udbytte og trivsel ved skole-hjem-samtaler.

Evaluering af undervisningen

Efter emneugen mødes lærerteamet i 15 minutter og besvarer tre spørgsmål for hvert hold: Hvad virkede? Hvad undrede eleverne sig over, som vi ikke nåede? Hvad gør vi anderledes næste år? Svarene skrives nederst på bilag A og bruges, når ledelsen og lærerne reviderer planen inden næste skoleår.

7. Årsoversigt

Emnet i årsplanen

Gennemgangen af skolens undervisningsplaner viser, at emnet allerede indgår i mange fag. Uge 6 binder det sammen.

Hold	Fag og forløb i undervisningsplanerne	Kompetenceområde	Uge
0.–1. kl.	Dansk: Trivsel og følelser · Mig, min familie og hvad jeg vil være	Begge	Uge 43–44, 8–9
0.–1. kl.	Kristendomskundskab: Følelser og fællesskab · Abrahams kæmpestore familie	Begge	Uge 14–15, 23–25, 37–39
0.–1. kl.	Natur/teknologi og rytmik: Kroppen og sanserne · Krop, rytme og puls	Sundhed og trivsel	Uge 46–48
2.–4. kl.	Dansk: Fabler og trivsel	Sundhed og trivsel	Uge 39–40
2.–4. kl.	Historie og kristendomskundskab: Sundhed sammen med andre	Sundhed og trivsel	Uge 4–5, 8
2.–4. kl.	Natur/teknologi: Krop og sundhed – virus og hygiejne	Sundhed og trivsel	Uge 4–5
5.–7. kl.	Madkundskab: Sund mad – hvad har kroppen brug for?	Sundhed og trivsel	Uge 43–45
6.–7. kl.	Naturfag: Kroppen og sundhed – pubertet, søvn, røg og skønhedsidealer	Begge	Vinter
5.–7. kl.	Dansk, engelsk og tysk: kønsroller i tekster, familier ser forskellige ud	Køn, krop og seksualitet	Løbende
Alle	Førstehjælpsdag med rotation mellem holdene (ny)	Sundhed og trivsel	Uge 6
Alle	Idræt: Krop, træning og trivsel · Musik: musik, følelser og trivsel	Sundhed og trivsel	Løbende

Det mangler vi – forslag

- Pubertet og grænser er mindre tydelige for 5. klasse, fordi naturfag først begynder i 6. klasse. Uge 6 dækker det, og 5. klasse vender tilbage til pubertet i opsamlingsugen i uge 23.
- Ingen af planerne beskriver, hvordan skolen samarbejder med sundhedsplejersken om emnet. Hun kan inviteres til uge 6 eller til opsamlingsugen i uge 23.

Opsamlingsugen i uge 23

Uge 23 (7.–11. juni 2027) er opsamlingsuge for de tre obligatoriske emner. Her tager skolen det, der mangler – både det, planerne ikke dækker (se ovenfor), og det, lærerteamet har noteret i evalueringerne efter uge 6, 9 og 37 (bilag A). Ugen ligger før bådregattaen i uge 24 og sommerkoncerten i uge 25, og den passer med, at fagene samler op i uge 23–25.

Indholdet nedenfor er forslag. Lærerteamet beslutter i uge 20, hvad ugen skal bruges til. Arbejdsformen er den samme som i emneugerne: undren, undersøg, skab, del og se tilbage.

Dag	Emne	Eksempler på indhold
Mandag	Uddannelse og job	Hvert hold besøger en arbejdsplads i lokalområdet. 7. klasse: »Mit næste skridt« – hvad venter i den nye skole?
Tirsdag	Færdselslære	Cykeltjek og sikker rute før sommerferien. 5.–7. klasse: blinde vinkler og cykling i gruppe (i 2026/27, hvor holdet ikke havde færdselsuge).
Onsdag	Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab	Svar på de sidste spørgsmål fra spørgekassen. 5. klasse: pubertet. Evt. besøg af sundhedsplejersken.
Torsdag	Det, vi ikke nåede	Lærerteamet vælger ud fra bilag A og elevernes spørgsmål fra årets emneuger.

Dag	Emne	Eksempler på indhold
Fredag	Fælles afslutning	»Det har vi lært i år«: Holdene viser ét produkt fra hvert emne. Kort evaluering af året med eleverne.

8. Temabeskrivelser

Hvert hold har sit eget tema i emneugen. Temaet beskrives med et fokus, et undersøgelsesspørgsmål og centrale begreber. Herefter beskrives forløbet med eksempler på undervisning, der kan finde sted, hvordan klassetrinnene inden for holdet arbejder, og hvordan temaet evalueres. Eksemplerne er forslag – læreren vælger til og fra.

Hold 1 · 0.–1. klasse – Min krop, mine følelser, min familie

Uge 6 · Sundhed og trivsel · Køn, krop og seksualitet · Uge Sex (indskoling) · Lad os tale om følelser (CFU)

Fokus: Eleverne lærer kroppens dele at kende, sætter ord på følelser, øver sig i at sige stop og taler om, at familier kan se forskellige ud.

Undersøgelsesspørgsmål: »Hvad kan min krop – og hvem er i min familie?«

Begreber: krop, følelse, glad, ked af det, vred, grænse, stop, ven, familie, forskellig, hemmelighed

Fra årsplanen: Dansk: Trivsel og følelser (uge 43–44) · Natur/teknologi: Kroppen og sanserne (uge 46–48) · Kristendomskundskab: Følelser og fællesskab

Bygger videre på: Børnehuset og trivselsugen i uge 33

Fortsætter i 2.–4. klasse: Venskab, grænser og forskellighed

Sådan forløber det

Undren: Eleverne ligger på et stort stykke papir, og en makker tegner omridset. Holdet taler om, hvad de ved om kroppen, og sætter ord på de dele, de kender. Læreren bruger de rigtige ord.

Undersøg: Med følelseskort og leg undersøger holdet, hvordan glad, vred og ked af det ser ud i ansigtet og i kroppen. I »ja/nej-legen« vælger hver elev selv, om de vil hilse med et vink, en high five eller et kram – og holdet taler om, at man altid må sige stop. Holdet læser en billedbog om forskellige familier og taler kort og enkelt om, hvordan et barn bliver til – også ved adoption og med hjælp fra lægen.

Skab: Kropsomridset bliver til en »Min krop er min«-plakat. Hver elev tegner sin familie, og 1. klasse skriver et par sætninger.

Del og se tilbage: Plakaterne hænges op, og holdet går en udstillingstur. Makkerholdet fra 5.–7. klasse kommer på besøg.

Flere idéer at vælge imellem

- Sanglege om kroppens dele (rytmik).
- Gode og dårlige hemmeligheder: Hvornår skal man fortælle det til en voksen?
- Familiehus: Hver elev bygger et hus af en mælkekarton og sætter dem ind, der hører til.
- Vend tilbage til sansebanen fra natur/teknologi.

Samme tema – to niveauer

- **0. klasse:** Arbejder med leg, billeder og samtale. Viser følelser med ansigt og krop og tegner sin familie.
- **1. klasse:** Skriver ord og korte sætninger til plakaten og familietegningen og forklarer en makker, hvad man gør, hvis man vil sige stop.

Evaluering

Tommelfinger og en tegning: »Det bedste, jeg lærte i ugen« og »Noget, jeg gerne vil vide mere om«. Læreren skriver ord på tegningerne for de elever, der ikke selv skriver endnu.

Materialer: Uge Sex – materiale til indskolingen · Lad os tale om følelser (CFU) · billedbøger om familier · følelseskort · papirruller · evt. besøg af sundhedsplejersken

Lærerens noter efter temaet: _____

Hold 2 · 2.–4. klasse – Venskab, grænser og forskellighed

Uge 6 · Sundhed og trivsel · Køn, krop og seksualitet · Uge Sex (mellemtrin) · Lad os tale om trivsel (CFU)

Fokus: Eleverne undersøger, hvad et godt venskab er, øver sig i at mærke og sige deres grænser og høre andres, taler om normer for køn og lærer om kroppen, der vokser.

Undersøgelsesspørgsmål: »Hvad gør vi, så alle har det godt – i legen og online?«

Begreber: venskab, fællesskab, grænse, samtykke, spørg først, norm, køn, forskellighed, pubertet (4. kl.)

Fra årsplanen: Dansk: Fabler og trivsel (uge 39–40) · Historie og kristendomskundskab: Sundhed sammen med andre (uge 4–5) · Natur/teknologi: Krop og sundhed (uge 4–5)

Bygger videre på 0.–1. klasse: Min krop, mine følelser, min familie

Fortsætter i 5.–7. klasse: Pubertet, krop og fællesskaber online

Sådan forløber det

Undren: Holdet ser billeder af legetøj, tøj og fritidsinteresser og spørger: »Hvem er det her for?« Holdet taler om, hvorfor vi tænker sådan. Eleverne lægger spørgsmål i spørgekassen.

Undersøg: I grænsebarometeret stiller eleverne sig på en linje fra »helt okay« til »slet ikke okay«, når læreren læser små situationer fra frikvarteret op. Bagefter taler holdet om, at grænser er forskellige. Eleverne interviewer en makker om venskab. 4. klasse læser en fagtekst om de første tegn på pubertet.

Skab: I grupper laver eleverne en lille film, et rollespil eller en tegneserie om at sige fra eller spørge, om det er okay – fx i en leg eller før man deler et billede.

Del og se tilbage: Holdet ser filmene og rollespillene og laver sammen »Vores regler for god leg«, som hænges op i klassen.

Flere idéer at vælge imellem

- Dansk: læs en fabel eller en børnebog om venskab og tal om, hvad personerne gør.
- Online: Hvad må man dele af andre? Spørg altid først.
- Familieformer: Interview en voksen om, hvordan familier så ud, da han eller hun var barn.
- Musik: Skriv et nyt vers til en sang om følelser.

Samme tema – tre niveauer

- **2. klasse:** Arbejder mest mundtligt og med tegning og fortæller, hvad en god ven gør.
- **3. klasse:** Skriver korte tekster, fx replikker til rollespillet, og forklarer, hvorfor grænser er forskellige.
- **4. klasse:** Læser fagtekster om pubertet, formulerer egne spørgsmål til spørgekassen og leder gruppens film.

Evaluering

To stjerner og et ønske: To ting, jeg har lært eller er blevet bedre til, og én ting, jeg gerne vil vide mere om. Eleven skriver eller siger det til læreren.

Materialer: Uge Sex – materiale til mellemtrinnet (de enkleste dele til 2.–3. kl.) · Lad os tale om trivsel (CFU) · Alinea: Sundhed sammen med andre · iPads til film

Lærerens noter efter temaet: _____

Hold 3 · 5.–7. klasse – Pubertet, krop og fællesskaber online

Uge 6 · Sundhed og trivsel · Køn, krop og seksualitet · Uge Sex (mellemtrin og udskoling) · Børnekonventionen

Fokus: Eleverne undersøger puberteten, forelskelse og følelser, mangfoldighed i køn og seksualitet, samtykke og hvordan sociale medier påvirker, hvordan vi ser på os selv og hinanden.

Undersøgelsesspørgsmål: »Hvad betyder det at blive ældre – for kroppen, for følelserne og for fællesskabet?«

Begreber: pubertet, hormoner, menstruation, sædafgang, forelskelse, kønsidentitet, seksualitet, samtykke, norm, ideal, rettighed, prævention (7. kl.)

Fra årsplanen: Naturfag 6.–7. kl.: Kroppen og sundhed – Sex, søvn og skønhedsidealer · Madkundskab: sundhedsbudskaber på sociale medier

Bygger videre på 2.–4. klasse: Venskab, grænser og forskellighed

Fortsætter efter 7. klasse: i den skole, eleven fortsætter på

Sådan forløber det

Undren: Hver elev skriver to spørgsmål til spørgekassen. Holdet laver aftaler for samtalen og ser en kort film fra Uge Sex-materialet.

Undersøg: Holdet undersøger fakta om pubertet, menstruation og sædafgang og taler om, at det sker forskelligt og på forskellige tidspunkter. I en normstorm samler eleverne de idealer, de møder på sociale medier. Med dilemmakort taler holdet om samtykke og om at dele billeder – og om, at det er ulovligt at dele intime billeder af andre uden samtykke.

Skab: Grupperne laver en kampagne, en podcast eller en guide til en yngre elev, fx »Sådan siger du fra online« eller »Det er normalt at være forskellig i puberteten«.

Del og se tilbage: Produkterne vises fredag. Udvalgte produkter bruges med makkerholdet eller ved forældremødet.

Flere idéer at vælge imellem

- Sundhedsplejersken besvarer spørgsmål fra spørgekassen.
- 7. klasse: prævention og seksuelt overførte sygdomme i hovedtræk.
- Madkundskab: kritisk blik på sundhedsbudskaber fra reklamer og sociale medier.
- Dansk eller engelsk: noveller, musikvideoer eller film om første forelskelse og venskab.
- Børnekonventionen: Hvilke rettigheder handler om krop, privatliv og beskyttelse?

Samme tema – tre niveauer

- **5. klasse:** Arbejder mest med pubertet, venskab og fællesskaber online.
- **6. klasse:** Går videre med normer, idealer og samtykke og bruger fagbegreber fra naturfag.
- **7. klasse:** Arbejder også med rettigheder og prævention og tager stilling til normer i et samfundsperspektiv.

Evaluering

Anonym exit-ticket med tre spørgsmål: Hvad har jeg lært? Hvad har overrasket mig? Hvilket spørgsmål har jeg stadig? Svarene bruges til lærerteamets evaluering.

Materialer: Uge Sex – materiale til mellemtrin og udskoling · naturfag 6.–7.: Sex, søvn og skønhedsidealer · Børnekonventionen i børnevenlig udgave · sundhedsplejersken

Lærerens noter efter temaet: _____

Bilag A. Observationsskema

Udfyldes kort i løbet af emneugen og ved statuspunkterne. Brug fx S = støtte, K = kerne, U = udfordring, og skriv næste skridt. Skemaet er det samme for alle tre hold. Bemærk kun det, der er værd at handle på.

Elev	Kl.	Sundhed og trivsel	Køn, krop og seksualitet	Undrer sig over / spørger om	Næste skridt

Lærerteamets evaluering efter emneugen (15 minutter)

Spørgsmål	0.–1. klasse	2.–4. klasse	5.–7. klasse
Hvad virkede?			
Hvad undrede eleverne sig over, som vi ikke nåede?			
Hvad gør vi anderledes næste år?			

Bilag B. Elevens refleksionsark – min emneuge

Arket bruges fredag i emneugen. 0.–1. klasse svarer med tegning og enkelte ord (læreren skriver), 2.–4. klasse skriver korte svar, og 5.–7. klasse kan svare anonymt.

Trin	Spørgsmål til eleven	Mine noter
1. Undren	Hvad vidste jeg i forvejen? Hvad undrede jeg mig over?	
2. Undersøg	Hvad fandt jeg ud af?	
3. Skab	Hvad lavede jeg – og hvad er jeg glad for?	
4. Del	Hvad lærte jeg af de andres produkter?	
5. Se tilbage	Hvad vil jeg gerne vide mere om?	

Hold	Når du ser tilbage, kan du …
0.–1. klasse	sætte ord på en følelse og fortælle, hvad man gør, hvis man vil sige stop.
2.–4. klasse	fortælle, hvad en god ven gør, og hvordan man spørger, om noget er okay.
5.–7. klasse	forklare, hvad samtykke betyder, og give et eksempel på en norm, du har tænkt over.