



Fra 1. januar 2025 er både færdigheds- og vidensområder og færdigheds- og vidensmål vejledende. Fagenes formål, kompetenceområder, kompetencemål, opmærksomhedspunkter i dansk, matematik og børnehaveklassen og kanonlister er fortsat bindende. Fælles Mål, faghæfter, læseplaner og undervisningsvejledninger er ikke opdaterede ift. de nye regler. De gældende Fælles Mål kan findes i Fælles Mål-bekendtgørelserne for folkeskolens fag og emner samt børnehaveklassen.

Fra 1. august 2025 er der ikke længere krav om at udarbejde læseplaner i folkeskolen. Børne- og Undervisningsministeriets vejledende læseplaner kan fortsat bruges af de skoler, der ønsker det.



Sundheds- og seksual- undervisning og familiekundskab Fælles Mål

2019

Indhold

1	Fagets formål	3
2	Fælles Mål	4
	Kompetencemål	4
	Fælles Mål efter klassetrin	
	Efter 3. klasse trin	5
	Efter 6. klasse trin	5
	Efter 9. klasse trin	5
	Fælles Mål efter kompetenceområde	
	Sundhed og trivsel	6
	Køn, krop og seksualitet	6

1 Fagets formål

Eleverne skal i emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab udvikle kompetencer til at fremme sundhed og trivsel. Eleverne skal opnå forståelse for den betydning, som livsstil og levevilkår har for sundhed og trivsel, samt af samspillet mellem sundhed, seksualitet og familieliv.

Stk. 2. Eleverne skal beskæftige sig med egne og andres erfaringer og undren i emnet for at medvirke til udvikling af engagement, selvtillid og livsglæde samt støtte den enkelte i udvikling af egen identitet i samspil med andre. Emnet skal endvidere medvirke til, at eleverne opnår erkendelse af egne grænser og rettigheder samt forståelse for andres.

Stk. 3. I sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab skal eleverne udvikle forudsætninger for, at de i fællesskab med andre og hver for sig kan tage kritisk stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed.

2 Fælles Mål

Kompetencemål

Kompetenceområde	Efter 3. klassetrin	Efter 6. klassetrin	Efter 9. klassetrin
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.

Fælles Mål efter klassetrin

Efter 3. klassetrin

Kompetence- område	Kompetence- mål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål											
Sundhed og trivsel	Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv.		Sundhedsfremme		Livsstil		Levevilkår		Rettigheder		Personlige grænser		Følelser	
		1.	Eleven kan samtale om egen sundhed og trivsel.	Eleven har viden om enkle sundheds- og trivselsfaktorer.	Eleven kan beskrive anbefalinger for sundhed.	Eleven har viden om anbefalinger for kost, bevægelse, søvn og hygiejne.	Eleven kan forklare, hvordan omgivelser påvirker sundhed.	Eleven har viden om bolig og nærmiljøs indvirkning på sundhed.	Eleven kan samtale om børns rettigheder i relation til familie og skole.	Eleven har viden om børns grundlæggende rettigheder.	Eleven kan give udtryk for egne grænser.	Eleven har viden om personlige grænser.	Eleven kan beskrive følelsesmæssige reaktioner.	Eleven har viden om følelser.
		2.												
		3.												
		4.												
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					
		1.	Eleven kan samtale om kønsroller og mangfoldighed.	Eleven har viden om kønsroller.	Eleven kan samtale om kroppe og mangfoldighed.	Eleven har viden om kroppes forskelligheder.	Eleven kan sammenligne familieformer.	Eleven har viden om familieformer.	Eleven kan forklare, hvordan man får børn.	Eleven har viden om reproduktion.				
		2.												
		3.												
		4.												

Efter 6. klassetrin

Kompetence- område	Kompetence- mål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål											
Sundhed og trivsel	Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen.		Sundhedsfremme		Livsstil		Levevilkår		Rettigheder		Personlige grænser		Venskaber	
		1.	Eleven kan vurdere, hvad der fremmer sundhed og trivsel på skolen.	Eleven har viden om, hvad der fremmer sundhed og trivsel.	Eleven kan analysere normer og idealer for sundhed.	Eleven har viden om normer og idealer for sundhed.	Eleven kan analysere, hvordan sundhed påvirkes af levevilkår.	Eleven har viden om samspil mellem sundhed, trivsel og levevilkår.	Eleven kan diskutere handlemuligheder, hvis et barns ret til beskyttelse krænkес.	Eleven har viden om børns ret til beskyttelse mod fysisk, psykisk og digitalt overgreb.	Eleven kan respektere egne og andres personlige grænser.	Eleven har viden om mobning og trivsel.	Eleven kan vurdere betydningen af gode venskaber.	Eleven har viden om relationers betydning for sundhed og trivsel.
		2.												
		3.												
Køn, krop og seksualitet	Eleven kan analysere mangfoldighed i krop, køn og seksualitet.		Normer og idealer		Pubertet		Seksualitet							
		1.	Eleven kan analysere, hvordan normer for køn og krop kan påvirke børn og unge.	Eleven har viden om normer for køn og krop.	Eleven kan diskutere pubertetens betydning for identitet og relationer.	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.	Eleven kan beskrive seksuel mangfoldighed.	Eleven har viden om seksualitet.						
		2.												
		3.												

Efter 9. klassetrin

Kompetence-område	Kompetence-mål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål											
Sundhed og trivsel	Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.		Sundhedsfremme		Livsstil og levevilkår		Ulighed i sundhed		Personlige grænser		Relationer		Seksuel sundhed	
		1.	Eleven kan diskutere hvordan sundhed og trivsel kan fremmes gennem sundheds-politikker.	Eleven har viden om sundhedspolitikker.	Eleven kan vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv.	Eleven har viden om sundheds-faktorer, som er særligt relevante for unge.	Eleven kan diskutere ulighed i sundhed i et samfundsmæssigt perspektiv.	Eleven har viden om faktorer der skaber ulighed i sundhed.	Eleven kan diskutere, hvordan overgreb på børn og unge kan forebygges.	Eleven har viden om vold og overgreb af fysisk, psykisk og seksuel karakter.	Eleven kan vurdere følelsesmæssige dilemmaer i relationer.	Eleven har viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet.	Eleven kan vurdere hvad der fremmer egen og andre unges seksuelle sundhed og trivsel.	Eleven har viden om seksuel sundhed og trivsel.
		2.												
		3.												
Køn, krop og seksualitet	Eleven kan vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæs-sigt perspektiv.		Normer og idealer		Seksuelle rettigheder									
		1.	Eleven kan analysere køn, krop og seksua-litet i samtidigt, historisk og globalt perspektiv.	Eleven har viden om kulturelle og sociale normer og idealer for køn, krop og seksualitet.	Eleven kan diskutere seksuelle rettigheder i Danmark og globalt.	Eleven har viden om rettigheder relateret til krop, køn, seksua-litet og familie.								
		2.												
		3.												

Fra 1. januar 2025 gælder det, at kompetenceområder- og mål er bindende. Færdigheds- og vidensområder og –mål er vejledende.

Fælles Mål efter kompetenceområde

Sundhed og trivsel

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål											
Efter 3. klassetrin	Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv.		Sundhedsfremme		Livsstil		Levevilkår		Rettigheder		Personlige grænser		Følelser	
		1.	Eleven kan samtale om egen sundhed og trivsel.	Eleven har viden om enkle sundheds- og trivselsfaktorer.	Eleven kan beskrive anbefalinger for sundhed.	Eleven har viden om anbefalinger for kost, bevægelse, søvn og hygiejne.	Eleven kan forklare, hvordan omgivelser påvirker sundhed.	Eleven har viden om bolig og nærmiljø's indvirkning på sundhed.	Eleven kan sam tale om børns rettigheder i relation til familie og skole.	Eleven har viden om børns grundlæggende rettigheder.	Eleven kan give ud-tryk for egne grænser.	Eleven har viden om personlige grænser.	Eleven kan beskrive følelsesmæssige reaktioner.	Eleven har viden om følelser.
		2.												
		3.												
		4.												
Efter 6. klassetrin	Eleven kan fremme sundhed og trivsel på skolen.		Sundhedsfremme		Livsstil		Levevilkår		Rettigheder		Personlige grænser		Venskaber	
		1.	Eleven kan vurdere, hvad der fremmer sundhed og trivsel på skolen.	Eleven har viden om, hvad der fremmer sundhed og trivsel.	Eleven kan analysere normer og idealer for sundhed.	Eleven har viden om normer og idealer for sundhed.	Eleven kan analysere, hvordan sundhed påvirkes af levevilkår.	Eleven har viden om samspil mellem sundhed, trivsel og levevilkår.	Eleven kan diskutere handlemuligheder, hvis et barns ret til beskyttelse krænkes.	Eleven har viden om børns ret til beskyttelse mod fysisk, psykisk og digitalt overgreb.	Eleven kan respektere egne og andres personlige grænser.	Eleven har viden om mobning og trivsel.	Eleven kan vurdere betydningen af gode venskaber.	Eleven har viden om relationers betydning for sundhed og trivsel.
		2.												
		3.												
Efter 9. klassetrin	Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.		Sundhedsfremme		Livsstil og levevilkår		Ulighed i sundhed		Personlige grænser		Relationer		Seksuel sundhed	
		1.	Eleven kan diskutere hvordan sundhed og trivsel kan fremmes gennem sundheds-politikker.	Eleven har viden om sundhedspolitikker.	Eleven kan vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv.	Eleven har viden om sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge.	Eleven kan diskutere ulighed i sundhed i e t samfundsmæssigt perspektiv.	Eleven har viden om faktorer der skaber ulighed i sundhed.	Eleven kan diskutere, hvordan overgreb på børn og unge kan forebygges.	Eleven har viden om vold og overgreb af fysisk, psykisk og seksuel karakter.	Eleven kan vurdere følelsesmæssige dilemmaer i relationer.	Eleven har viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet.	Eleven kan vurdere hvad der fremmer egen og andre unges seksuelle sundhed og trivsel.	Eleven har viden om seksuel sundhed og trivsel.
		2.												
		3.												

Køn, krop og seksualitet

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensområder og -mål									
Efter 3. klassetrin	Eleven kan samtale om mangfoldighed i forhold til krop og køn med udgangspunkt i eget liv.		Normer og idealer		Krop		Familieliv		Reproduktion			
		1.	Eleven kan samtale om kønsroller og mangfoldighed.	Eleven har viden om kønsroller.	Eleven kan samtale om kroppe og mangfoldighed.	Eleven har viden om kroppes forskelligheder.	Eleven kan sammenligne familieformer.	Eleven har viden om familieformer.	Eleven kan forklare, hvordan man får børn.	Eleven har viden om reproduktion.		
		2.										
		3.										
		4.										
Efter 6. klassetrin	Eleven kan analysere mangfoldighed i krop, køn og seksualitet.		Normer og idealer		Pubertet		Seksualitet					
		1.	Eleven kan analysere, hvordan normer for køn og krop kan påvirke børn og unge.	Eleven har viden om normer for køn og krop.	Eleven kan diskutere pubertetens betydning for identitet og relationer.	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.	Eleven kan beskrive seksuel mangfoldighed.	Eleven har viden om seksualitet.				
		2.										
		3.										
Efter 9. klassetrin	Eleven kan vurdere normer og rettigheder for krop, køn og seksualitet i et samfundsmæssigt perspektiv.		Normer og idealer		Seksuelle rettigheder							
		1.	Eleven kan analysere køn, krop og seksualitet i samtidigt, historisk og globalt perspektiv.	Eleven har viden om kulturelle og sociale normer og idealer for køn, krop og seksualitet.	Eleven kan diskutere seksuelle rettigheder i Danmark og globalt.	Eleven har viden om rettigheder relateret til krop, køn, seksualitet og familie.						
		2.										
		3.										

Fra 1. januar 2025 gælder det, at kompetenceområder- og mål er bindende. Færdigheds- og vidensområder og –mål er vejledende.

**Sundheds- og seksualundervisning
og familiekundskab – Fælles Mål**

2019

Design: BGRAPHIC

Denne publikation kan ikke bestilles.
Der henvises til webudgaven.

Publikationen kan hentes på:
www.emu.dk

Børne- og Undervisningsministeriet
Styrelsen for Undervisning og Kvalitet
Frederiksholms Kanal 26
1220 København K



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET

