Námsætlan

Heilsukunnleiki og seksualupplýsing

Kravt undirvísingarevni á 1.-9. floksstigi

1. august 2025

Tilhoyrandi skjøl

- Støðisnámsætlan
- Leiðbeining – heilsukunnleiki og seksualupplýsing 1.-9. floksstig

1. Samleiki

Heilsukunnleiki og seksualupplýsing leggur dent á lívfrøðiliga, sálarfrøðiliga, samfelagsliga og sosiala tilgongd til heilsu, trivnað og kynslív. Undirvísingin skal virka fyri, at næmingarnir búgvast og læra, hvat fremur góða heilsu, trivnað og kynslív.

2. Endamál

Undirvísingin í heilsukunnleika og seksualupplýsing hevur til endamáls, at næmingarnir:

- megna at taka støðu til viðurskifti viðvíkjandi heilsu, trivnaði og kynslívi
- megna at taka støðu til, hvat ávikavist kann fremja ella skaða egna og annara heilsu, herímillum eisini til nýtslu og misnýtslu av njótingar- og rúsevnum
- megna at vera kritiskir yvir fyri tilfari, fyrimyndum og ávirkan viðvíkjandi heilsu, trivnaði og kynslívi, herímillum eisini á netinum
- kenna og virða egin og annara persónligu mørk, eitt nú viðvíkjandi happing, nærsambondum og kynslívi
- kenna og virða egin og annara rættindi, eitt nú viðvíkjandi kropsligum, sálarligum, kynsligum og talgildum ágangi
- kenna og virða ymisleika millum menniskju, eitt nú viðvíkjandi kroppi, kyni og kynslívi.

3. Kjarnaøki

Kravda undirvísingarevnið heilsukunnleiki og seksualupplýsing hevur tvey kjarnaøki. Økini umskarast og virka fyri ein stóran part saman í undirvísingini.

- Heilsa og trivnaður
- Kyn, kroppur og kynslív

Heilsa og trivnaður

Kjarnaøkið *heilsa og trivnaður* tekur støði í eini fjøltáttaðari og jaligari tilgongd til heilsu. Dentur verður lagdur á at menna fortreytir næminganna til sjálv at kunna fremja og ávirka egna og annara heilsu og trivnað.

Á 1.-3. floksstigi skulu næmingarnir fáa ítøkiligan kunnleika um og læra at seta orð á, hvat fremur teirra heilsu og trivnað. Á 4.-6. floksstigi verður arbeitt meira yvirskipað við normum, hugsjónum og rættindum, sum hava ávirkan á heilsu og trivnað. Á 7.-9. floksstigi verður hildið fram við yvirskipaðu tilgongdini, og arbeitt verður m.a. við heilsupolitikki og ójavna í samfelagsligum høpi.

Kyn, kroppur og kynslív

Kjarnaøkið *kyn, kroppur og kynslív* tekur støði í fatan av, at kyn, kroppur og kynslív hava alstóran týdning fyri heilsu, trivnað, sjálvsfatan og samleika.

Fatanin av kyni, kroppi og kynslívi hevur bæði lívfrøðiligar, sálarfrøðiligar, mentanarligar, samfelagsligar og sosialar síður. Undirvísing um ymisleika og rættindi viðvíkjandi kyni, kroppi og kynslívi eru grundleggjandi í hesum kjarnaøkinum.

Á 1.-3. floksstigi skulu næmingarnir fáa ítøkiligan kunnleika um og læra at seta orð á egnar kenslur, mørk og ymisleika viðvíkjandi búning, kroppi og kyni við støði í egnum lívi. Á 4.-6. floksstigi verður arbeitt meira yvirskipað við normum og hugsjónum um kyn, kropp og kynslív. Á 7.-9. floksstigi verður hildið fram við yvirskipaðu tilgongdini, og arbeitt verður m.a. við normum og rættindum í samfelagsligum høpi.

4. Faklig førleikamál

Í kravda undirvísingarevninum heilsukunnleika og seksualupplýsing eru leiðbeinandi faklig førleikamál fyri 3., 6. og 9. floksstig.

3. floksstig – faklig førleikamál

Málið við undirvísingini er, at næmingurin dugir:

- at samrøða um egna heilsu og trivnað

- at greiða frá heilsuligum tilmælum
- at greiða frá, hvussu kringumstøður ávirka heilsu
- at samrøða um grundleggjandi rættindi hjá børnum
- at seta og vísa egin persónlig mørk
- at greiða frá kensluligum reaktiónum
- at samrøða um ymsar kynsleiklutir
- at samrøða um útsjónd og kropsbygnað
- at samrøða um ymiskar familjusamansetingar
- at greiða frá nøring á einfaldan hátt.

6. floksstig – faklig førleikamál

Málið við undirvísingini er, at næmingurin dugir:

- at meta um, hvat fremur heilsu og trivnað
- at grunda um normar og hugsjónir um góða heilsu
- at grunda um, hvussu lívskor ávirka heilsu og trivnað
- at greiða frá grundleggjandi rættindum hjá børnum
- at kjakast um atgerðarmøguleikar, um rættindini hjá børnum verða brotin
- at virða egin og annara persónligu mørk
- at meta um kensluligar tvístøður í nærsambondum
- at grunda um týdningin av góðum vinaløgum
- at grunda um, hvussu normar og hugsjónir um kyn og kropp ávirka børn og ung
- at greiða frá kropsligum og sálarligum broytingum í sambandi við kynsbúning
- at kjakast um ávirkanina, sum kynsbúningin hevur á samleika og nærsambond
- at samrøða um kynslív og kynsligan ymisleika.

9. floksstig – faklig førleikamál

Málið við undirvísingini er, at næmingurin dugir:

- at kjakast um, hvussu heilsupolitikkir kunnu fremja heilsu og trivnað
- at meta um heilsulig viðurskifti viðvíkjandi egnum lívi
- at kjakast um egin og annara persónligu mørk
- at kjakast um ójavna viðvíkjandi heilsu og trivnaði í samfelagsligum høpi
- at kjakast um, hvussu ágangur móti børnum og ungum kann fyribyrgjast
- at meta um, hvussu kenslur og nærsambond ávirka heilsu, trivnað og kynslív
- at meta um, hvat fremur kynsliga heilsu og trivnað hjá sær sjálvum/ari og øðrum ungum
- at grunda um kyn, kropp og kynslív í samtíðarligum, søguligum og alheimsligum høpi
- at kjakast um kynslig rættindi í Føroyum og í alheimsligum høpi.