

Information till föräldrarna

Föräldrarna är med rätta oroliga över det informationsflöde som möter deras barn. Också hälsokunskap kan väcka oro, särskilt då den innefattar sexualupplysning. Läraren kan skriva ut det här färdiga meddelandet och dela ut det till hemmen i början av undervisningsperioden av kunskap om människans hälsa. Det lönar sig att ordna en föräldraträff innan undervisningsavsnittet inleds. Under föräldraträffen får föräldrarna bekanta sig med materialet och informeras om innehållet i undervisningen. Föräldrarna kan också ha idéer om lektionernas innehåll och om materialet. På så sätt kan barnen både hemifrån och i skolan få allt det stöd de behöver för det här känsliga och mycket viktiga ämnet.

Information om lektionerna i kunskap om människans hälsa

Bästa föräldrar och vårdnadshavare!

Hälsokunskapsundervisningen i vår klass kommer att börja med kunskap om människans hälsa. Under den här kursen behandlas hur det är att vara människa, barnen får lära sig känna och uppskatta sin kropp och utveckling, och samtidigt stärks också deras självkänsla och självbild. Barnen lär sig också tolerans, sociala färdigheter och hälsofrämjande vanor. Teman för lektionerna är:

- ✓ **Den egna kroppen.** Att vara människa. Klassen funderar på vad som skiljer människan från djuren. Rita en människa. Varje del av människan är bra och värdefull. Olikheter mellan könen, varje människas särprägel. Bara fina ord används om alla delar av kroppen.
- ✓ **Livscykeln.** Olika åldrar och deras betydelse. Släktens fortbestånd, den egna historien och framtiden. Födelse, uppväxt, hälsa, sjukdom, åldrande, död. Vars och ens eget ansvar för sin hälsa, hur människan kan inverka på det som sker.

- ✓ **Sinnena:** Individuen förnimmer världen med många olika sinnen: med smak, lukt, hörsel, känsel, syn och muskler. Närhet, beröring, människorelationer, ömhetslängtan, mjukisdjur och sällskapsdjur diskuteras. Hur känns smärta och välbehag? Man ska inte göra någon fysiskt illa. Var och en har rätt till fysisk integritet.
- ✓ **Puberteten.** I skolan finns barn i olika utvecklingsstadier. Barnen växer upp till ungdomar, och ungdomarna blir vuxna. Förändringarna i puberteten och könsmodningen. Sätten att utvecklas och tidpunkterna för förändringarna varierar mycket. Det är en rikedom att ännu inte vara helt utvecklad. Hur känns det att förändras? Alla utvecklingsstadier är viktiga.
- ✓ **Känslor.** Alla känslor är bra och det går att lära sig handskas med dem. Varifrån kommer känslor, och varför existerar de? Längtan, leda, besvikelse, sorg, hat, vrede och avundsjuka berättar något om oss själva. Känslor som att tycka om någon, att vara förälskad och att älska är känslor som ger kraft. Konst, dikter och musik berättar om känslor och kan också väcka dem till liv.
- ✓ **Olikheter.** Varje människa är unik. Människor har olika kunskaper, egenskaper, hudfärg och språk. Kulturer, förebilder och ideal diskuteras. Det lönar sig inte att försöka bli perfekt. Det finns handikappade och defekta människor. Alla har svaga och starka egenskaper. Man får inte reta någon. Alla är lika värdefulla.
- ✓ **Roller.** Flickor och pojkar, män och kvinnor. Hurdana är förväntningarna på deras roller, och vilka är möjligheterna? Vad menas med jämställdhet mellan könen? Vilka möjligheter till arbete och vilka framtidsutsikter har flickor och pojkar? De regler som gäller inom parrelationer diskuteras och klassen funderar över vilka regler för god ton som hör ihop med könsrollerna.
- ✓ **Fortplantning.** Hur blir bebisar till? Kärlek, älskog och fortplantning tas upp. Sexualiteten har tre skikt: förnuft, känsla och biologi. Människan fattar

beslut med förnuftets hjälp och kan på så sätt kontrollera sina känslor och drifter.

- ✓ **Hälsa.** Det lönar sig att sköta sin kropp. Vad innebär sunda levnadsvanor? Och vad är riskbeteende? Ätande, motion, säkerhet och sinnesstämningar tas upp. Vad är hövlighet, vad är tröst? Hur kan jag främja min egen och andras hälsa?

Under lektionerna gör barnen sin egen arbetsbok: *Jag, en människa*. Barnen behöver också hjälp hemifrån då de sammanställer den. Vi hoppas att ni också i hemmet kommer att diskutera de frågor som tas upp i kunskap om människans hälsa.

En föräldraträff om ämnet arrangeras _____ .

Jag svarar gärna på frågor!

Datum:

_____, ansvarig lärare för lektionerna i kunskap om människans hälsa