

Lektionsplanering: Sexualitet och relationer

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Barn- och ungdomshälsa

Tema: Sexualitet och relationer

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens fokus ligger på sexualundervisning och hälsosamma relationer, inklusive frågor om identitet, gränser, samtycke, och de utmaningar som kan uppkomma i relationer för barn och ungdomar.

Kunskapskrav

- Eleven kan beskriva och reflektera över frågor kring sexualitet, relationer och samlevnad.
- Eleven kan också visa förståelse för betydelsen av samtycke och gränser i relationer.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till sexualitet (15 min)

- Definition av sexualitet och dess olika aspekter.
- Diskutera sexualitetens betydelse under ungdomen och dess påverkan på identitet och relationer.
- Presentera några vanliga myter och fakta kring sexualitet.

Hälsosamma relationer (10 min)

- Vad innebär en hälsosam relation? Diskussion kring känslor, respekt och ömsesidighet.
- Frågor om gränser och hur man kan sätta gränser i relationer.
- Reflektera över skillnaden mellan hälsosamma och ohälsosamma

relationer.

Samtycke och ansvar (15 min)

- Genomgång av begreppet samtycke och dess betydelse.
- Diskutera hur man kan säkerställa samtycke i olika situationer.
- Reflektera över ansvar i relationer och konsekvenser av handlingar.

Praktisk övning i par (10 min)

- Eleverna delas in i par för att diskutera förutbestämda frågor kring gränser, samtycke och vad de anser är viktigt i en relation.
- Dela med sig av diskussionerna i stor grupp och reflektera över insikter och lärdomar.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper där varje grupp får i uppdrag att skapa en kort presentation eller en affisch om en specifik aspekt av sexualitet eller relationer, såsom samtycke, hälsosamma relationer, eller att sätta gränser. Varje grupp får presentera sin affisch för klassen, vilket kommer att stimulera diskussion och ökad medvetenhet om de olika aspekterna av relationer.

Exit-ticket

- Vad menas med samtycke? (Svar: Att alla parter är överens och ger sitt godkännande till en handling.)
- Nämn tre kännetecken på en hälsosam relation. (Svar: Ömsesidig respekt, kommunikation, och stöd.)
- Vad är viktigt att tänka på när man sätter gränser i relationer? (Svar: Att vara tydlig med sina känslor och behov.)
- Hur kan man säkerställa att samtycke är i kraft? (Svar: Genom att kommunicera öppet och bekräfta att alla är överens.)
- Ge ett exempel på hur man kan hantera en ohälsosam relation. (Svar: Prata med en betrodd vuxen eller söka hjälp.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skriva en reflektion (1-2 sidor) om skillnaderna mellan hälsosamma och ohälsosamma relationer. De ska fokusera på hur de kan identifiera detta i sina egna liv och ge konkreta exempel. Eleverna ska också reflektera över hur de kan bidra till att främja hälsosamma relationer i sin omgivning.

Citat

“Kärlek är inte att titta på varandra, utan att titta tillsammans i samma riktning.” – Isak Skogstad

Tags: [Lektion](#)