Presentation i Google Slides
Öppna i Google Docs
Skriv ut dokumentet

Lektionsplanering

Årskurs: 1

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Hälsosamma vanor och kost

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla vikten av hälsosamma vanor, kostens betydelse för hälsa och hur man kan göra medvetna val kring mat och aktivitet, samt att reflektera över hur kost påverkar kroppen.

Kunskapskrav

Eleven kan med viss säkerhet redogöra för vad som ingår i en hälsosam kost och på ett enkelt sätt reflektera över sina egna matvanor. De visar intresse för att göra hälsosamma val i samband med aktiviteter.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till hälsosamma vanor (10 min)

- Diskutera vad hälsa och hälsosamma vanor innebär.
- Berätta om varför det är viktigt att äta nyttigt och vara fysiskt aktiv.
- Visa exempel på hälsosamma livsmedel och aktiviteter.

Lärande om kostpyramid (15 min)

- Förklara hur kostpyramiden ser ut och vad de olika grupperna betyder (grönsaker, frukt, proteiner osv).
- Låt eleverna titta på bilder av olika livsmedel och diskutera var de hör hemma i pyramiden.
- Ge dem exempel på en hälsosam måltid.

Aktivitet kring matvanor (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem i uppdrag att skapa en egen hälsosam måltid med hjälp av bilder av matvaror.
- Be grupperna presentera sina måltider och förklara varför de valde just dessa livsmedel.
- Diskutera gemensamt vad som gör en måltid hälsosam.

Avslutande reflektion (10 min)

- Samla klassen och låt varje elev reflektera över sina egna matvanor.
- Diskutera hur man kan göra små förändringar för att få en hälsosammare livsstil.
- Betona vikten av att ta hand om sin kropp genom kost och rörelse.

Aktivitet

I denna aktivitet ska eleverna delas in i grupper för att skapa en hälsosam måltid. De använder bilder av livsmedel placerade på deras bänkar och väljer ut de som de tycker hör hemma i en hälsosam måltid. Varje grupp får presentera sina val och diskutera varför de tycker att deras måltid är hållbar och näringsrik.

Exit-ticket

- Vad har du lärt dig om hälsosamma vanor idag?
- Svar: Egen reflektion kring nya insikter.

- Vilket livsmedel kommer du att äta mer av framöver?
- Svar: Egen val av livsmedel.

- Var det roligt att planera en hälsosam måltid i grupp?
- Svar: Ja/nej och kort förklaring.

Tags: Lektion