

# Lektionsplanering

**Årskurs:** 1

**Ämne:** Kropp och hälsa

**Tema:** Hälsosamma vanor

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Lektionerna kommer att täcka centralt innehåll om grundläggande hälsosamma vanor, såsom kost och fysisk aktivitet, samt betydelsen av personlig hygien och att ta hand om sin kropp.

### Kunskapskrav

Eleven kan ge exempel på och diskutera olika faktorer som påverkar hälsan, såsom kost, motion och hygien.

## Lärarledda instruktioner

### Introduktion till hälsosamma vanor (15 min)

- Inled lektionen med en diskussion om vad hälsa betyder för eleverna.
- Presentera grundläggande hälsosamma vanor och deras påverkan på kroppen.
- Använd bilder och material för att visa olika livsmedel och aktiviteter.

### Kostens betydelse för hälsan (15 min)

- Gå igenom vad en hälsosam kost innehåller, exempelvis frukt, grönsaker och fullkorn.
- Diskutera vikten av att dricka vatten och undvika sockerhaltiga drycker.
- Använd en enkel bild eller affisch som visar en balansplatta med olika livsmedel.

### Hygien och kroppsvård (10 min)

- Förklara vikten av personlig hygien och regelbundet tvätta händerna.
- Diskutera hur man tar hand om tänder och hud.
- Visa en kort video eller bilder som tydliggör vikten av god hygien.

## Fysisk aktivitet (10 min)

- Berätta om varför regelbunden motion är viktigt.
- Diskutera olika former av aktiviteter som eleverna kan göra, exempelvis lek utomhus eller idrott.
- Låt eleverna dela med sig av sina favoritaktiviteter.

## Aktivitet

Eleverna ska skapa en egen "hälsotavla" där de klipper ut bilder från tidningar av hälsosamma livsmedel och aktiviteter som de tycker om. De ska också skriva några meningar om varför dessa är bra för hälsan.

Beräknad tidsåtgång: 25 minuter

## Exit-ticket

- Vad betyder hälsa för dig?  
Svar: Att må bra och vara aktiv.
- Nämn tre hälsosamma livsmedel.  
Svar: Fukt, grönsaker, fullkorn.
- Varför är vatten viktigt?  
Svar: Det håller oss hydrerade och hjälper kroppen fungera.
- Nämn en hygienregel.  
Svar: Att tvätta händerna innan man äter.
- Vilken fysisk aktivitet gillar du mest?  
Svar: Jag gillar att springa/leka ute.

## Hemläxa

Eleverna ska rita en bild av en hälsam måltid hemma och skriva en mening om vad de har lärt sig om kost. (50-100 ord)

## Fördjupningsuppgift

Eleverna kan skapa en poster om deras favoritaktivitet och förklara varför den är bra för hälsan, inklusive vilken del av kroppen den påverkar. De ska till exempel beskriva hur aktiviteten kan bidra till att bygga muskler eller förbättra hjärtat.

## Förslag för nästa lektion

### Matlagning och hälsosamma recept

Den kommande lektionen kan handla om hur man lagar enkla, hälsosamma

rätter tillsammans. Det är relevant för att ge eleverna praktiska färdigheter att skapa hälsosamma måltider, vilket är en del av deras lärande om kost. I undervisningen kan vi också diskutera begreppet kostcirkeln och näringsämnen, vilket är kopplat till kunskapskraven om att förstå faktorer som påverkar hälsan.

## Förberedelser

- Samla tidningar och material för hälsotavlor.
- Förbereda bilder och affischer om kost och hygien.
- Hitta en kort video om hygien eller fysisk aktivitet att visa för klassen.

Tags: [Lektion](#)