

Lektionsplanering

Årskurs: 3

Ämne eller kurs: Samhällskunskap/Naturkunskap

Tema: Människokroppen och hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll fokuserar på människans organ och deras funktioner, hur kroppen fungerar samt vikten av kost, sömn, hygien och fysisk aktivitet för att må bra. Eleverna kommer också att lära sig om våra sinnen och deras betydelse för vår upplevelse av omvärlden.

Kunskapskrav

Eleven visar grundläggande kunskaper om natur, kropp och hälsa samt kan beskriva några av människans organ och deras funktion. Genom att utföra observationer och experimenter delar eleven insikter om hur kroppen fungerar och hur hälsa påverkas av livsstil.

Lärlarledda instruktioner

Introduktion till människokroppen (10 min)

- Diskutera varför det är viktigt att känna till sin egen kropp och hur den fungerar.
- Presentera de viktigaste organen (hjärta, lungor, mage, hjärna) med hjälp av bilder och modeller.
- Fråga eleverna vilka organ de redan känner till och deras funktioner.

Genomgång av organens funktioner (15 min)

- Beskriv varje organs funktion, t.ex. hjärtats roll som pump och lungornas funktion vid syresättning.
- Använd bilder och fysiska modeller för att göra genomgången mer visuell och begriplig.
- Diskutera hur organen samverkar i olika system, t.ex. cirkulationssystemet och respirationssystemet.

Hälsa och kroppens behov (15 min)

- Prata om vad kroppen behöver för att må bra, inklusive kost, motion, sömn och hygien.
- Diskutera hur dåliga vanor kan påverka hälsan negativt och vikten av positiva livsstilsval.

- Låt eleverna ge exempel på aktiviteter som håller dem friska och glada.

Aktivitet: Skapa en kroppskarta (5 min)

- Dela ut papper och färgpennor till eleverna och be dem rita en stor kroppsskiss.
- Låt dem markera de olika organen och skriva korta fakta om varje organ bredvid.
- Be dem också inkludera inskriptioner om livsstilsval som påverkar deras hälsa.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en kroppskarta där de ritar människokroppen och markerar viktiga organ samt skriver korta beskrivningar om deras funktioner. Denna aktivitet stärker deras förståelse av kroppens anatomiska delar och hur de bidrar till hälsa.

Beräknad tidsåtgång: 30 minuter

Exit-ticket

- Fråga: Nämn tre organ i människokroppen.
Svar: Hjärta, lungor, och hjärna.
- Fråga: Vad gör hjärtat?
Svar: Det pumpar blod genom kroppen.
- Fråga: Varför är det viktigt att sova?
Svar: För att kroppen ska återhämta sig och må bra.
- Fråga: Nämn något som är viktigt för en god hälsa.
Svar: Motion, hälsosam kost eller god hygien.
- Fråga: Vad hjälper lungorna med?
Svar: De syresätter blodet och hjälper oss att andas.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort text (ca 100 ord) om vad de gjort under veckan för att må bra, inklusive aktiviteter och kost.

Fördjupningsuppgift

Eleven kan få i uppdrag att göra en presentation om ett av kroppens organ, inklusive dess funktion, placering i kroppen, och hur kroppen påverkas om det organet inte fungerar som det ska. Detta uppmuntrar djupare forskning och förståelse för människokroppen.

Förslag för nästa lektion: "Kroppens sinnen"

I nästa lektion kan vi fokusera på människans fem sinnen (se, höra, smaka, lukta, känna) och hur dessa hjälper oss att uppfatta världen omkring oss. Vi kan utforska sinnesorganens funktion och göra experiment för att testa dem. Detta är relevant för att vidga förståelsen av kroppens funktioner och hur de är kopplade till vår hälsa och upplevelse av omvärlden.

Förberedelser

- Förbered bilder och modeller av människokroppen.
- Samla material för kroppskartorna (papper, färgpennor).
- Planera för praktiska demonstrationer av organens funktion.

Tags: [Lektion](#)