

# Lektionsplanering

**Årskurs:** 5

**Ämne:** Biologi

**Tema:** Kroppens Funktioner och Hälsa

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll fokuserar på människokroppens organsystem, deras placering och funktion, samt hur dessa samverkar för att upprätthålla hälsa. Det inkluderas även grundläggande kunskaper om hur kost, sömn, hygien, motion och sociala relationer påverkar den psykiska och fysiska hälsan.

### Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva människokroppens centrala organsystem, deras namn, utseende och funktion. Dessutom ska eleven kunna ange hur levnadsvanor som kost, motion och sömn påverkar hälsan, samt diskutera vanliga sjukdomar och hur dessa kan förebyggas.

### Lärlädda instruktioner

Introduktion till människokroppens organsystem (10 min)

- Presentation av de olika organsystemen: cirkulationssystemet, matsmältningssystemet, muskelsystemet, nervsystemet.
- Kort genomgång av varje systems huvudsakliga funktioner.
- Användning av bilder och modeller för att illustrera systemen.

Diskussionsmoment om hälsosamma levnadsvanor (15 min)

- Ställ frågor kring vad som utgör en hälsosam livsstil.
- Diskutera individernas roller i att främja sin egen hälsa.
- Låt eleverna dela med sig av sina tankar om motion, kost och hygien.

Genomgång av vanliga sjukdomar (10 min)

- Förklara vad sjukdomar är och ge exempel på vanliga sjukdomar hos barn och vuxna (exempelvis influensa, förkylning).
- Diskutera hur dessa sjukdomar kan förebyggas (vaccinationer, god

hygien).

- Prata om vikten av att söka vård vid behov.

Praktisk aktivitet: Bygg en modell (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem material för att skapa en enkel modell av ett organsystem.
- Eleverna ska presentera sina modeller och förklara vilka organ som ingår och deras funktion.
- Visa hur organen samarbetar för kroppens hälsa.

### **Aktivitet**

Eleverna ska genomföra en "hälsodagbok" där de under en vecka dokumenterar sina matvanor, motion och sömn. Syftet är att reflektera över sina vanor och tänka på hur dessa påverkar deras hälsa.

### **Exit-ticket**

- Vad är ett organsystem?
  - En grupp organ som arbetar tillsammans för en eller flera funktioner i kroppen.
- Nämn tre organsystem i människokroppen.
  - Cirkulationssystemet, matsmältningssystemet, nervsystemet.
- Hur påverkar kost vår hälsa?
  - Rätt kost ger energi, viktiga näringsämnen och stödjer kroppens funktioner.
- Ge exempel på en vanlig sjukdom och hur man kan förebygga den.
  - Förkylning; förebyggs genom god hygien och vaccination.
- Vad betyder det att vara fysiskt aktiv?
  - Att delta i aktiviteter som gör att kroppen rör sig och stärker muskler, kondition och hälsa.

### **Hemuppgift**

Eleverna ska skapa en affisch om ett organsystem. De ska inkludera organens namn, funktioner och varför just detta system är viktigt för kroppens funktion och hälsa. Affischen kan innehålla bilder och en kort textbeskrivning.

### **Citat**

"Hälsa är rikedom." – Mahatma Gandhi (1940). Citatet uttrycker vikten av hälsosamma levnadsvanor och hur vår hälsa påverkar livskvaliteten, vilket knyter an till lektionen om kroppens funktioner och hälsa.

## Nästa lektion

Föreslå ett tema för nästa lektion: "Kost och näring". Detta tema är relevant eftersom det direkt påverkar hälsa och kroppens funktioner, och det ger eleverna en djupare förståelse för hur de kan ta hand om sin hälsa genom bra kostval.

Tags: [Lektion](#)