

# Lektionsplanering: Puberteten och förändringar i kroppen

**Årskurs:** 7

**Ämne:** Biologi

**Tema:** Puberteten och förändringar i kroppen

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Denna lektion syftar till att ge eleverna en förståelse för puberteten, dess faser och de fysiska, emotionella och sociala förändringar som sker under denna tid. Fokus ligger på att hjälpa eleverna att navigera dessa förändringar och stärka deras självförtroende och hälsa.

### Kunskapskrav

Eleven kan beskriva de fysiska och känslomässiga förändringar som sker under puberteten. Eleven kan också diskutera hur dessa förändringar påverkar individen och ägnar sig åt ett reflekterande samtal kring livet i puberteten.

## Lärlädda instruktioner

### Introduktion till puberteten (10 min)

- Presentera vad puberteten innebär och varför det är en viktig livsfas.
- Diskutera syftet med lektionen och klargöra vilka förändringar som ska täckas.

### Fysiska förändringar (15 min)

- Förklara de fysiska förändringar som sker hos både pojkar och flickor, inklusive kroppstillväxt, bröstutveckling och ansiktsbehåring.
- Diskutera hormonernas roll och hur de påverkar kroppen under puberteten.
- Använd bilder och diagram för att illustrera dessa förändringar.

## Känslomässiga och sociala förändringar (10 min)

- Beskriv hur känslor och relationer kan förändras under puberteten.
- Diskutera hur puberteten kan påverka självförtroende och identitet.
- Prata om vikten av kommunikation med vänner och familj under denna tid.

## Hälsosamma vanor under puberteten (15 min)

- Diskutera vikten av god hygien och självvård under puberteten.
- Ge exempel på hälsosamma livsstilsval, inklusive kost och fysisk aktivitet, som kan stödja den föränderliga kroppen.
- Sammanfatta lektionen och öppna upp för frågor.

## Aktivitet

Eleverna delas in i par och ska skapa en "Pubertetshandbok". Handboken ska inkludera information om de fysiska och känslomässiga förändringar som sker under puberteten, tips på hälsosamma vanor och ett avsnitt där de reflekterar över sin egen upplevelse av dessa förändringar.

## Exit-ticket

- Vad är puberteten? Svar: En period av fysiska och hormonella förändringar när en person går från barndom till vuxenliv.
- Nämn en fysisk förändring som pojkar genomgår under puberteten. Svar: Ökad muskelmassa och kroppsbehåring.
- Nämn en känslomässig förändring som kan ske under puberteten. Svar: Ostadig känslomässig tillstånd och förändringar i självbild.
- Varför är det viktigt med bra hygien under puberteten? Svar: För att hantera förändringar som svettning och akne.
- Hur kan stöd från vänner och familj hjälpa under puberteten? Svar: Det ger känslomässigt stöd och möjligheter att diskutera förändringar.

Tags: [Lektion](#)