

Lektionsplanering

Årskurs: 7

Ämne: Naturorienterade ämnen (NO)

Tema: Människokroppen

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens innehåll omfattar människokroppens organ och organsystem, deras placering och funktion, samt hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av kost, sömn, hygien och motion. Eleverna ska också få insikt i några vanliga sjukdomar och hur man kan förebygga dessa.

Kunskapskrav

Eleven visar grundläggande kunskaper om naturvetenskapliga begrepp och förklaringsmodeller. Med viss användning av begreppen och förklaringsmodellerna beskriver eleven enkla biologiska samband i människokroppen och förklarar hur livsstilsval påverkar hälsan.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till människokroppen (10 min)

- Ge en övergripande introduktion om människokroppens uppbyggnad och funktion, inklusive översiktliga bilder av organen.
- Diskutera vad ett organ är och hur olika organ samarbetar i organsystem.
- Förklara vikten av att ha kunskap om vår egen kropp för att främja hälsa.

Hälsa och livsstil (15 min)

- Diskutera hur kost, sömn och fysisk aktivitet påverkar vår hälsa.
- Förklara vad olika näringsämnen är och deras funktioner i kroppen.
- Nämn vanliga hälsotips som bra kostvanor och vikten av att röra på sig.

Vanliga sjukdomar (10 min)

- Gå igenom några vanliga sjukdomar, deras orsaker och symptom.
- Diskutera hur man kan förebygga dessa sjukdomar genom att leva hälsosamt.
- Introducera begrepp som hygien och vaccination.

Praktisk aktivitet: Organmodell (10 min)

- Låt eleverna arbeta i par för att skapa modeller av ett valt organ med hjälp av leklera eller återvinningsmaterial.
- Ge instruktioner om organets placering, funktion och betydelse för kroppen.

Sammanfattande diskussion (5 min)

- Sammanfatta vad som lärts under lektionen.
- Ge eleverna möjlighet att dela sina modeller och ställa frågor kring innehållet.

Aktivitet

Eleverna får skriva en kort beskrivning (ca 150 ord) av ett organ de valt under praktisk aktivitet och redovisa varför de valde just det organet. Denna aktivitet kopplar tillbaka till lektionens fokus på organens betydelse och funktioner i kroppen.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

1. Vad är namnet på det organ som pumpar blod genom kroppen?

Svar: Hjärtat.

2. Nämn två näringsämnen och deras funktioner.

Svar: Kolhydrater ger energi, proteiner bygger upp kroppens celler.

3. Vilka faktorer är viktiga för att hålla sig frisk?

Svar: God kost, tillräcklig sömn och motion.

4. Vad kan man göra för att förebygga vanliga sjukdomar?

Svar: Tvätta händerna, äta en balanserad kost och vaccinera sig.

5. Hur påverkar träning vår kropp?

Svar: Träning stärker hjärtat, musklerna och förbättrar vår allmänna hälsa.

Hemläxa

Skriv en kort text (ca 200 ord) om en sjukdom, inklusive symptom, orsaker och tips på hur man kan förebygga den.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska undersöka sambandet mellan kost och hälsa. De ska välja en specifik typ av kost (t.ex. vegetarisk, medelhavskost) och analysera hur denna kost påverkar kroppen. Fördjupningsuppgiften ska innehålla en skriftlig rapport samt en visuell presentation (t.ex. affisch eller digital presentation) av resultaten.

Förslag för nästa lektion

Fördjupning inom det kardiovaskulära systemet

I nästa lektion ska eleverna fokusera på hjärtat och cirkulationssystemet. De kommer att lära sig om blodets väg genom kroppen samt vikten av att ha ett friskt hjärta. Denna lektion är relevant då den bygger vidare på lektionens tema om människokroppen, med fokus på hur olika organ och system samverkar för vår hälsa.

Förberedelser

- Samla material till den praktiska aktiviteten (leklera, återvinningsmaterial).
- Förbereda bilder eller modeller av människokroppens organ.
- Sätta upp en presentation eller affisch med hälsotips som kan diskuteras under lektionen.

Tags: [Lektion](#)