

Lektionsplanering

Årskurs: 8

Ämne: Hem- och Konsumentkunskap

Tema: Fysisk aktivitet och hälsa

Koppling till styrdokument

Undervisningen fokuserar på hur fysisk aktivitet påverkar hälsan och hur den kan integreras med bra kosthållning för en sund livsstil. Eleverna ska lära sig om olika former av fysisk aktivitet och deras påverkan på den fysiska och psykiska hälsan, samt hur dessa aktiviteter kan förebygga sjukdomar och förbättra livskvaliteten.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna diskutera och ge exempel på hur fysisk aktivitet och hälsosamma levnadsvanor påverkar välbefinnande. Eleven ska kunna planera och genomföra aktiviteter som främjar den egna fysiska och psykiska hälsan.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till fysisk aktivitet och hälsa (10 min)

- Definiera begrepp som fysisk aktivitet, motion och träning och deras betydelse för hälsa.
- Diskutera hur regelbunden fysisk aktivitet kan bidra till att förebygga sjukdomar som övervikt, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar.
- Ge exempel på hur fysisk aktivitet påverkar den mentala hälsan, inklusive stresshantering och humörförbättring.

Olika former av fysisk aktivitet (15 min)

- Gå igenom olika typer av fysisk aktivitet, inklusive aerob träning, styrketräning, flexibilitet och balans.
- Betona vikten av att inkludera flera typer av träning i sin livsstil för att uppnå bästa resultat.
- Diskutera hur mycket fysisk aktivitet rekommenderas för ungdomar och ge

tips på hur de kan vara aktiva i sin vardag.

Aktivitet: Planera en aktiv vecka (15 min)

- Dela in klassen i små grupper där de får i uppdrag att planera en veckas aktiviteter som inkluderar olika former av fysisk aktivitet.
- Grupperna ska notera hur de planerar att integrera dessa aktiviteter i sina liv, både i skolan och på fritiden.
- Grupperna har möjlighet att dela sina planer med klassen för inspiration.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Sammanfatta lektionens huvudpunkter om fysisk aktivitet och hälsa.
- Öppna för frågor och diskussioner kring hur eleverna kan implementera mer fysisk aktivitet i sina liv.

Avslutning och hemläxa (5 min)

- Gå igenom vad som förväntas i hemläxan och vara tillgänglig för frågor om den.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en personlig aktivitetsplan (300-500 ord) där de reflekterar över hur de kan öka sin fysiska aktivitet under kommande vecka. De ska inkludera specifika aktiviteter, hur dessa kommer att påverka deras hälsa, samt sätt att övervinna eventuella hinder. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

- Nämn tre hälsofördelar med regelbunden fysisk aktivitet. Svar: Förbättrad hjärt- och lungkapacitet, viktkontroll, och minskad risk för ångest och depression.
- Hur mycket fysisk aktivitet rekommenderas för ungdomar per vecka? Svar: Minst 150 minuter måttlig till kraftig aktivitet per vecka.
- Ge exempel på en aktivitet som förbättrar styrka. Svar: Styrketräning, som att lyfta vikter eller använda motståndsband.
- Vad kan vara en fördel med att kombinera olika typer av träning? Svar: Det ger en mer balanserad träning av olika muskelgrupper och minskar risken för skador.

- Vilken typ av aktivitet kan ha positiva effekter på mental hälsa? Svar: Aerob träning, som löpning eller simning.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort rapport (400–500 ord) där de redogör för en fysisk aktivitetsform som de är intresserade av, dess hälsofördelar och hur de skulle kunna börja praktisera den aktiviteten i sin vardag.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska forska om och skriva en rapport (600–800 ord) angående sambandet mellan fysisk aktivitet, kost och långvarig hälsa. De ska inkludera aktuell forskning och exempel på livsstilsändringar som personer kan göra för att förbättra sin hälsa.

Förslag för nästa lektion

Mental och fysisk sammanhållning Nästa lektion kan fokusera på hur mental och fysisk hälsa hänger ihop och hur man kan upprätthålla en balans mellan dem. Genom att belysa betydelsen av att kombinera fysisk aktivitet med mental avkoppling, som mindfulness-övningar eller yoga, kan eleverna få en bredare förståelse för helhetssynen på hälsa. Detta tema kommer att ge eleverna insikt om vikten av att vårda både kropp och sinne och hur dessa påverkar varandra. Kunskapskraven kommer att inkludera elevens förmåga att reflektera över personlig välbefinnande och strategier för att upprätthålla balans.

Förberedelser

- Förbered material och exempel på olika fysiska aktiviteter som elever kan utöva.
- Samla information kring rekommendationer för fysisk aktivitet och koppla till mental hälsa.
- Planera en kort mindfulness- eller avkopplingsövning att avsluta lektionen med i nästa tillfälle.

Tags: [Lektion](#)