

# Lektionsplanering

**Årskurs:** 9

**Ämne:** Biologi

**Tema:** Hälsa och Livsstilsförändringar

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll fokuserar på hur livsstilsval, såsom kost, motion, sömn och stresshantering, påverkar den fysiska och psykiska hälsan. Det handlar om att förstå risker och fördelar med olika livsstilar samt hur man kan implementera positiva förändringar för att förbättra sin hälsa och livskvalitet.

### Kunskapskrav

Eleven ska kunna redogöra för hur livsstilsfaktorer påverkar hälsan och föreslå strategier för förändringar som kan leda till förbättrad hälsa. Eleven ska även kunna analysera egna vanor och reflektera över hur dessa kan förbättras för att stödja en hälsosam livsstil.

## Lärrarledda instruktioner

### Introduktion till livsstilsförändringar (10 min)

- Diskutera vikten av att förstå och reflektera över sina livsstilsval.
- Se över de huvudsakliga komponenterna av en hälsosam livsstil (kost, fysisk aktivitet, sömn, stresshantering).
- Presentera fördelarna med att göra positiva livsstilsval.

### Kost och näring (15 min)

- Gå igenom vad som utgör en balanserad kost och dess effekter på kroppen.
- Diskutera hur kost påverkar energi och prestationsförmåga.
- Visa exempel på hur man kan förbättra sin kost med små förändringar.

### Motion och fysisk aktivitet (15 min)

- Diskutera hälsofördelar med regelbunden fysisk aktivitet.
- Gå igenom olika typer av träning och rekommendationer för fysisk

aktivitet.

- Presentera sätt att integrera mer rörelse i vardagen.

### **Stresshantering och mental hälsa (10 min)**

- Kolla på hur stress påverkar både fysisk och psykisk hälsa.
- Introducera och diskutera olika strategier för stresshantering, såsom avkopplingstekniker och tidshantering.
- Låt eleverna dela sina erfarenheter och strategier för att hantera stress i smågrupper.

### **Aktivitet**

Eleverna ska utveckla en personlig handlingsplan för livsstilsförändringar, där de sätter både kortsiktiga och långsiktiga mål för kost, motion och stresshantering. Handlingsplanen ska inkludera strategier för hur de ska nå dessa mål.

### **Exit-ticket**

- Vilka är tre exempel på livsstilsfaktorer som påverkar din hälsa?  
Kost, motion och sömn.
- Hur kan man förbättra sin kost?  
Genom att äta mer frukt och grönsaker, och minska på socker och mättat fett.
- Nämn en fördel med regelbunden motion.  
Ökad energi och bättre humör.
- Vad är stresshantering?  
Strategier för att reducera och kontrollera stress.
- Varför är det viktigt att sätta mål för livsstilsförändringar?  
För att skapa en plan och hålla sig motiverad.

### **Hemuppgift**

Eleverna ska skriva en reflekterande uppsats (minst 400 ord) där de analyserar sina nuvarande livsstilsvanor och diskuterar vilka förändringar de skulle vilja genomföra. Uppsatsen ska också innehålla en plan för hur dessa förändringar kan genomföras.

### **Citat**

”Att förändra din livsstil kräver att du gör förändringar i ditt tänkande.” – Anonym. Citatet betonar att mental inställning är avgörande för att kunna genomföra och upprätthålla livsstilsförändringar.

## Nästa lektion

Föreslå ett tema för nästa lektion: "Kroppsideal och Normer". Detta tema är relevant för att utforska hur samhälleliga normer och ideal påverkar individens självbild och hälsa.

Tags: [Lektion](#)