

# Lektionsplanering

**Årskurs:** 9

**Ämne:** Biologi

**Tema:** Hälsosam Livsstil och Mental Hälsa

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll fokuserar på hur kost, motion, sömn och psykisk hälsa bidrar till ett kroppsligt och mentalt välbefinnande. Även frågor som rör stresshantering och medicinska aspekter av livsstil, samt hur olika livsstilval påverkar individens hälsa, tas upp.

### Kunskapskrav

Eleven ska kunna redogöra för hur livsstilsfaktorer påverkar hälsan och beskriva känslomässiga och sociala aspekter av hälsa. Genom att reflektera över egna och andras livsstilsval ska eleven kunna föreslå hälsosamma förändringar.

### Lärarledda instruktioner

Introduktion till hälsosam livsstil (10 min)

- Förklara begreppen fysisk och psykisk hälsa.
- Diskutera vad som kännetecknar en hälsosam livsstil och dess komponenter: kost, motion, sömn och sociala relationer.
- Betona sambandet mellan psykiskt och fysiskt välbefinnande.

Kostens inverkan på hälsan (15 min)

- Gå igenom grundläggande näringslära och betydelsen av olika näringsämnen.
- Diskutera hur en balanserad kost kan förebygga sjukdomar och främja hälsa.
- Visa exempel på hälsosamma måltider och snacks.

Motion och mental hälsa (15 min)

- Presentera fördelarna med regelbunden fysisk aktivitet för den psykiska hälsan.
- Diskutera olika former av motion och hur mycket vi behöver röra på oss.
- Prata om hur fysisk aktivitet kan minska stress och ångest.

Stresshantering och avkoppling (10 min)

- Introducera begreppet stress och dess effekter på hälsan.
- Diskutera olika strategier för stresshantering, såsom mindfulness och meditation.
- Låt eleverna prova en kort avslappningsövning.

### **Aktivitet**

Eleverna ska skapa en personlig hälsoplan som inkluderar mål för kost, motion och stresshantering. De ska reflektera över hur de kan implementera dessa mål i sin vardag och vilka eventuella hinder de kan möta.

### **Exit-ticket**

- Nämn tre komponenter av en hälsosam livsstil.
  - Kost, motion och sömn.
- Hur kan fysisk aktivitet påverka den psykiska hälsan?
  - Genom att minska stress och förbättra humöret.
- Vad är stresshantering?
  - Strategier för att hantera och minska stress.
- Ge ett exempel på en hälsosam måltid.
  - Fullkornsris med grönsaker och kyckling.
- Hur mycket fysisk aktivitet rekommenderas per vecka?
  - Minst 150 minuter av måttlig-intensiv träning.

### **Hemuppgift**

Eleverna ska skriva en reflekterande text över hur de kan förbättra sina hälsovanor utifrån det vi lärt oss under lektionen. De ska specificera minst tre åtgärder de kan vidta och motivera varför dessa är viktiga. Texten ska vara minst 300 ord.

### **Citat**

"Hälsa är rikedom." – Mahatma Gandhi. Detta citat belyser vikten av hälsa som en grundsten för ett lyckligt liv, vilket är centralt för diskussionerna om livsstilsval och välbefinnande i lektionen.

### **Nästa lektion**

Föreslå ett tema för nästa lektion: "Fysisk aktivitet och träningens betydelse". Detta tema är relevant för att förstå hur rörelse och träning påverkar den allmänna hälsan och livskvaliteten desto mer ingående.

Tags: [Lektion](#)