

Lektionsplanering

Årskurs: Fritidshem

Ämne: Fritidsverksamhet

Tema: Hälsosam livsstil och långsiktiga vanor

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektionsplanering syftar till att hjälpa eleverna förstå vad en hälsosam livsstil innebär samt hur man kan skapa och upprätthålla långsiktiga, positiva vanor. Eleverna kommer få insikter om kost, fysisk aktivitet, sömn och mental hälsa, vilket bidrar till deras övergripande välbefinnande.

Kunskapskrav

Eleverna ska kunna diskutera och reflektera över olika aspekter av en hälsosam livsstil, identifiera sina egna vanor och förstå hur dessa påverkar deras hälsa. De ska även kunna uttrycka vilka förändringar de kan göra för att leva hälsosammare.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till hälsosam livsstil (10 min)

- Definiera vad som menas med en hälsosam livsstil och vilka faktorer som ingår (kost, fysisk aktivitet, sömn, mental hälsa).
- Diskutera vikten av balans mellan dessa faktorer och hur de påverkar varandra.
- Be eleverna att dela med sig av några vanor de har och hur de relaterar till hälsa.

Gruppdiskussion om vanor (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper och ge dem frågeställningar att diskutera, såsom: Vad äter ni för att må bra? Hur mycket rör ni på er? Vad tror ni är viktigt för att sova bra?
- Låt grupperna dela sina insikter med klassen, för att få en gemensam förståelse för olika hälsosamma vanor.

Långsiktiga vanor och handlingsplan (20 min)

- Be eleverna tänka på en eller flera förändringar de skulle vilja göra för att förbättra sina vanor.
- Ge dem tid att formulera en personlig handlingsplan som beskriver vilka förändringar de vill göra, hur de tänker göra det och vad de kan göra för att hålla sig motiverade.
- Ge exempel som att äta mer grönsaker, träna regelbundet eller läsa innan de går till sängs.

Avslutning och reflektion (5 min)

- Samla eleverna för att reflektera över sina nya insikter om hälsosamma vanor.
- Be dem att diskutera hur de kan stödja varandra i att göra positiva förändringar.
- Betona vikten av att se långsiktiga förändringar som en process snarare än en snabb lösning.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en visuell handlingsplan för sin hälsosamma livsstil, där de ritar eller skriver ner sina mål och de åtgärder de planerar att vidta.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

1. Vad betyder en hälsosam livsstil för dig?
 - Eleverna kan reflektera över sin egen tolkning av hälsa.
2. Nämn en vana du vill förändra eller förbättra.
 - Reflektion över sina egna vanor.
3. Vad är en sak du lärde dig idag om kost eller motion?
 - Eleverna diskuterar nya insikter gällande näring eller aktivitet.
4. Hur planerar du att hålla dig motiverad?
 - Eleverna får uttrycka sina strategier för att hålla engagemanget uppe.
5. Vilket stöd behöver du från andra för att nå dina mål?
 - Reflektioner kring vikten av socialt stöd och gemenskap.

Hemläxa

Be eleverna att skriva en kort reflektion (150-200 ord) om vilka hälsosamma vanor de vill fokusera på och varför dessa är viktiga för deras välbefinnande.

Fördjupningsuppgift

Eleverna får i uppdrag att skapa en faktablad eller affisch som beskriver viktiga aspekter av en hälsosam livsstil, inklusive kost, fysisk aktivitet och sömn. Den ska även inkludera tips för att upprätthålla dessa vanor.

Förslag för nästa lektion

Tema: Stresshantering och mental hälsa

I nästa lektion kan fokus ligga på att förstå vad stress är, hur det påverkar vår kropp och sinne, samt strategier för stresshantering. Lektionen ska ge eleverna verktyg för att hantera stress, och hur man kan skapa förutsättningar för mental hälsa genom olika aktiviteter och vanor.

Förberedelser

- Förbered diskussionsfrågor om hälsosamma vanor.
- Samla resurser och material för att hjälpa eleverna att skapa sina handlingsplaner.
- Tänk på olika möjligheter att illustrera hälsovillkor och vanor på affischer och faktablad.

Tags: [Fritidshem](#)