

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 2

Tema: Hälsosamma vanor och aktiviteter

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Hur olika aktiviteter påverkar den fysiska och psykiska hälsan.
- Hälsofrämjande arbetssätt och teoretiska aspekter kring levnadsvanor.
- Riskfaktorer kopplade till träning och fysisk aktivitet.

Kunskapskrav

Eleven kan översiktligt beskriva hur aktiviteter och träning påverkar fysisk förmåga och hälsa. Dessutom kan eleven diskutera och planera levnadsvanor som främjar egen och andras hälsa.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till hälsosamma vanor (10 min)

- Diskutera betydelsen av hälsosamma vanor och hur de kan påverka livskvalitet på lång sikt.
- Presentera begrepp som kost, motion, sömn och stresshantering och deras inverkan på hälsa.
- Ställ frågor som: Vilka hälsosamma vanor har ni i ert liv idag?

Genomgång av hälsofrämjande metoder (15 min)

- Gå igenom olika metoder och strategier för att främja hälsa, inklusive fysisk aktivitet, kost och mental hälsa.
- Diskutera vikten av regelbunden motion och hur det kan integreras i vardagen.
- Använd exempel från aktuella studier och forskning kring livsstilsfaktorer.

Gruppdiskussion: Hälsosamma vanor i praktiken (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem i uppgift att diskutera sina egna vanor och möjligheter för förbättring.

- Varje grupp ska identifiera tre sätt att förbättra sina hälsosamma vanor och presentera dessa för klassen.
- Diskutera hur dessa vanor kan påverka deras prestationer inom idrott och fysisk aktivitet.

Reflektion kring egna vanor (10 min)

- Låt eleverna skriva en kort reflektion om sina nuvarande vanor och hur de skulle kunna förbättra dem.
- Be dem tänka på hur de kan följa upp sina mål och vad som kan hindra dem från att nå dem.

Avslutning och sammanfattning (5 min)

- Sammanfatta lektionens viktigaste punkter och förbered eleverna för nästa steg i sin utveckling kring hälsosamma levnadsvanor.

Aktivitet

Eleverna ska i par skapa en konkret plan för hur de kan införa en ny hälsosam vana i sina liv samt uttrycka vilka steg de planerar att ta för att nå dessa mål.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

1. Vilka hälsosamma vanor har du idag och vilka skulle du vilja förbättra?
 - Elevernas individuella reflektioner om sina nuvarande vanor.
2. Hur tror du att förändringar i dina vanor kan påverka din livsstil?
 - Överväganden om de långsiktiga effekterna av hälsosamma vanor.
3. Nämn en hälsofrämjande metod som du vill implementera i ditt liv.
 - Exempel: Regelbundna träningspass eller bättre kosthållning.
4. Vilka hinder kan du se för att nå dina hälsomål?
 - Reflektera över potentiella utmaningar.
5. Hur kan stöd från andra hjälpa dig att uppnå dina mål?
 - Insikter om vikten av socialt stöd och gemenskap.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en uppsats på 300-500 ord där de beskriver en hälsosam vana de vill införa i sitt liv, inklusive motiv, förberedelser och potentiella hinder.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan välja en specifik aspekt av hälsosamma vanor (kost, träning,

sömn eller stresshantering) och utföra en djupgående undersökning. De ska diskutera vad forskningen säger om dess effekt på hälsa och välbefinnande och presentera sina resultat för klassen.

Förslag för nästa lektion

“Träning och återhämtning”. I nästa lektion kommer vi att fokusera på vikten av träning och återhämtning för en hållbar och hälsosam livsstil. Eleverna kommer att få diskutera och utforska olika träningsmetoder och hur återhämtning påverkar prestation. Relevanta kunskapskrav inkluderar att kunna planera och utvärdera olika aspekter av träning och återhämtning.

Förberedelser

- Samla material och resurser om träning och återhämtning.
- Förbered exempel på träningsprogram och återhämtningsmetoder.
- Dela ut relevant litteratur om sambandet mellan träning, återhämtning och hälsofördelar.

Tags: [Lektion](#)