

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Naturkunskap 1a2

**Tema:** Hälsa och livsstil

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället. Detta innefattar aspekter av träning, kost, droger och konsumtion samt deras påverkan på miljön.

### Kunskapskrav

Eleven kan redogöra för hur olika livsstilar påverkar individens och folkhälsans välmående. Eleven kan också kritiskt granska och värdera budskap relaterade till kost och hälsa i media.

## Lärrledda instruktioner

### Inledning: Vad är hälsa? (10 min)

- Definiera begreppet hälsa och dess olika dimensioner, inklusive fysisk, psykisk och social hälsa.
- Diskutera hur livsstil, kost och rörelse påverkar hälsan.
- Ställ frågor för att aktivera kunskaper kring vad eleverna redan vet om hälsa.

### Kost och kroppens behov (15 min)

- Presentera grunderna för en balanserad kost och olika näringsämners funktioner.
- Diskutera hur olika livsmedelsval kan påverka den fysiska och psykiska hälsan.
- Ge exempel på kostrelaterade sjukdomar och deras långtidsverkningar.

### Träningens roll för hälsa (15 min)

- Förklara vikten av fysisk aktivitet och rekommenderad mängd träning för olika åldrar.
- Diskutera hur träning påverkar den mentala hälsan, t.ex. genom att minska

stress och ångest.

- Analysera hur olika typer av träning (aerob, styrka, flexibilitet) bidrar till övergripande hälsa.

### **Droger och beroende (10 min)**

- Diskutera vad som menas med droger och former av missbruk (t.ex. alkohol, nikotin, andra beroendeframkallande ämnen).
- Gå igenom risker och konsekvenser av missbruk och diskutera sociala och miljömässiga påverkan.
- Avsluta med att reflektera över hur samhället arbetar för att motverka missbruk.

### **Aktivitet**

Eleverna delas in i grupper och får i uppdrag att skapa en "Hälsoplan" för en fiktiv person. Planen ska inkludera kost, träning och eventuella riskfaktorer (t.ex. droger) samt rekommendationer för att förbättra hälsan. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

### **Exit-ticket**

- Vad är de tre dimensionerna av hälsa?

Svar: Fysisk, psykisk och social hälsa.

- Nämn två viktiga näringsämnen och deras funktion.

Svar: Proteiner (byggstenar för kroppen) och kolhydrater (energikälla).

- Hur påverkar träning den mentala hälsan?

Svar: Det kan minska stress och ångest samt förbättra stämningsläge.

- Vilka risker är förknippade med alkoholkonsumtion?

Svar: Missbruk, hälsoproblem och negativa sociala effekter.

- Vad kan du göra för att förbättra din egen hälsa?

Svar: Äta en balanserad kost, träna regelbundet och undvika skadliga ämnen.

### **Hemläxa**

Skriv en kort uppsats (ca 300 ord) om hur dina matvanor påverkar din hälsa och ge förslag på förändringar du kan göra för att förbättra dem.

### **Fördjupningsuppgift**

Eleverna får i uppdrag att göra en djupgående analys av antingen en kosttrend (t.ex. vegetariskt, LCHF) eller en specifik drog (t.ex. alkohol, nikotin) samt dess effekter på individens hälsa och samhälle. Denna uppgift syftar till att ge elever möjlighet att uppvisa kunskap på högsta nivå.

## Förslag för nästa lektion

**Tema:** Miljö och hälsa

I nästa lektion kan fokus ligga på hur miljöfrågor, såsom föroreningar och klimatförändringar, påverkar folkhälsan. Vi kommer att diskutera begrepp som miljömedvetenhet och hälsosamma livsmiljöer, vilket är relevant för att förstå sambandet mellan vår miljö, livsstil och hälsa.

## Förberedelser

- Förbered visuellt material om kost och hälsa.
- Samla exempel på olika livsstilar och deras hälsoeffekter.
- Förbered diskussionsfrågor för klassdiskussion och reflektioner.

Tags: [Gymnasiet](#), [Naturkunskap](#), [Naturkunskap 1a2](#)