Öppna i Google Docs

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet
Ämne: Naturkunskap 1b
Tema: Kroppen

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Undervisningen ska behandla människokroppens uppbyggnad och funktion samt dess växelverkan med omgivningen. Det omfattar hur kroppen påverkas av livsstilen och hur olika livsstilar kan ha konsekvenser för individens hälsa och folkhälsan.

Kunskapskrav:

Eleven kan utförligt och nyanserat redogöra för hur människokroppen är uppbyggd och fungerar i växelverkan med omgivningen samt hur kroppen påverkas av livsstilen.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till kroppen

– Ge en översiktlig presentation av människokroppens organsystem och deras huvudfunktioner.
– Använd visuella hjälpmedel (t.ex. diagram eller modeller) för att illustrera kroppens uppbyggnad.
– Ställ frågor för att engagera eleverna och aktivera deras förkunskaper.

Livsstilar och hälsa

– Diskutera hur olika livsstilar (kost, motion, sömn, stress) påverkar hälsan.
– Lyfta fram vetenskapliga studier som kopplar livsstil till hälsoproblem.
– Involvera eleverna i en diskussion om deras egna livsstilsval och deras konsekvenser.

Gruppdiskussion om hälsa

– Dela in eleverna i små grupper för att diskutera frågor kring livsstil och

hälsa.
– Ge varje grupp en specifik aspekt av hälsa att fokusera på (t.ex. kost, träning, mental hälsa).
– Avsluta med att varje grupp presenterar sina insikter kort för klassen.

Praktisk aktivitet – Kroppens funktioner

– Låt eleverna utföra en enkel aktivitet, t.ex. att mäta sin puls före och efter lätt fysisk aktivitet.
– Diskutera resultaten och hur pulsen reflekterar kroppens svar på fysisk ansträngning.
– Ställ frågor kring hur fysisk aktivitet är kopplad till livsstilen och hälsa.

Aktivitet

Eleverna får i uppgift att skapa en affisch som visualiserar sambandet mellan livsstil och hälsa. De ska inkludera minst tre olika livsstilsfaktorer och deras potentiella effekter på kroppen. Affischen ska innehålla bilder, diagram och korta texter.
Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

1. Vad är de fyra huvudorganen i människokroppen?
Svar: Hjärta, lungor, mage, och hjärna.

2. Hur påverkar kost vår hälsa?
Svar: Kost kan påverka vårt immunförsvar, vikt och energinivåer.

3. Varför är fysisk aktivitet viktigt för vår kropp?
Svar: Den förbättrar cirkulationen, stärker muskler och skelett, och bidrar till bättre mental hälsa.

4. Nämn två konsekvenser av en stillasittande livsstil.
Svar: Ökad risk för fetma och hjärt-kärlsjukdomar.

5. Hur kan stress påverka kroppen?
Svar: Stress kan leda till fysiska symptom som huvudvärk, sömnproblem och ökad risk för sjukdomar.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort uppsats (ca 300 ord) om hur en specifik livsstil kan påverka en viss organsystems funktioner. De ska välja mellan kost, motion eller sömn.

Fördjupningsuppgift

Som fördjupningsuppgift kan eleverna få i uppgift att utföra en djupgående studie om en specifik sjukdom kopplad till livsstil (t.ex. diabetes typ 2 eller hjärtsjukdomar). De kan inkludera forskning om orsaker, symptom, och förebyggande åtgärder för att visa sin förståelse av sambandet mellan livsstil och kroppens funktion.

Förslag för nästa lektion

Sambandet mellan livsstil och mental hälsa
En lektion som fokuserar på hur olika livsstilsfaktorer påverkar den psykiska hälsan och välmåendet. Innehållet bör inkludera forskning om stresshantering, sömnens betydelse och vikten av sociala relationer, vilket syftar till att stödja elevernas förståelse av hur livsstil påverkar hela individens hälsa.

Förberedelser

– Förbereda visuella hjälpmedel (diagram/modeller) för genomgången av kroppens funktioner.
– Samla material och exempel för diskussioner om livsstil och hälsa.
– Skapa arbetsblad för gruppdiskussioner och den praktiska aktiviteten om pulsmätning.

Tags: Lektion