Lektionsplanering

Årskurs: Årskurs 8

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Levnadsvanor

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Hälsosamma livsstilar och levnadsvanor, samt hur de påverkar den fysiska och psykiska hälsan.	Eleven kan förklara hur olika livsmedel och levnadsvanor påverkar hälsan.

[Lgr22, Hem- och konsumentkunskap, Åk. 7-9]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till levnadsvanor (15 min)

- Presentera begreppet levnadsvanor.
- Diskutera varför levnadsvanor är viktiga för vår hälsa.
- Visa bilder eller diagram som illustrerar goda och dåliga levnadsvanor.
- Ställ öppna frågor för att engagera eleverna.

2. Gruppdiskussion (15 min)

- Dela in eleverna i mindre grupper.
- Låt dem diskutera sina egna levnadsvanor och dela med sig av sina insikter.
- Be grupperna sammanfatta sina diskussioner och förbereda att redovisa för klassen.

3. Föreläsning (10 min)

- Informera om vad som kännetecknar hälsosamma levnadsvanor.
- Prata om betydelsen av kost, motion och sömn för den allmänna hälsan.
- Använd konkreta exempel och statistik för att belysa vikten av dessa vanor.

4. Avslutande reflektion (10 min)

- Sammanfatta lektionen med att återkoppla till det eleverna lärt sig.
- Diskutera vad de kan förbättra i sina egna levnadsvanor.

- Utvärdera lektionen genom att ställa frågor till eleverna.

Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Levnadsstilar:** Vad som kännetecknar goda levnadsvanor och hur de jämförs med ohälsosamma alternativ.
- **Kost och näring:** Hur olika livsmedel påverkar vår kropp och psykiska hälsa.
- **Fysisk aktivitet:** Hur motion och aktivitet bidrar till en bättre livskvalitet.
- **Sömnens betydelse:** Vikten av tillräcklig och kvalitativ sömn för fysisk och mental hälsa.
- **Livsstilsförändringar:** Hur man kan göra långsiktiga förändringar för att förbättra sina levnadsvanor.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Levnadsvanor	De vanor och rutiner som påverkar vår livsstil.	Svensk term, från “leva” och “vana”.
Hälsa	Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande.	Från germanska språket, relaterat till att sitta väl.
Kost	De livsmedel vi äter och hur de påverkar vår kropp.	Från latinska “cibus” som betyder mat.

Diskussionsfrågor

- A. Vilka levnadsvanor tycker du är svårast att upprätthålla och varför?
- B. Hur tror du att våra levnadsvanor påverkas av samhälleliga faktorer, såsom media och kultur?
- C. Vad tror du kan vara några långsiktiga effekter av dåliga levnadsvanor på våra liv?

Aktivitets

Eleverna delas in i grupper och får i uppdrag att skapa en affisch om en specifik levnadsvana (t.ex. kost, sömn, eller motion). De ska inkludera positiva och negativa aspekter av denna vana. Varje grupp får 20 minuter på sig och ska sedan presentera sin affisch för klassen. Detta gör det möjligt för eleverna att samarbeta och presentera sina insikter på ett kreativt sätt.

Exit-ticket

Fråga	Svar
Vad är en levnadsvana?	De vanor vi har som påverkar vår livsstil.
Nämn tre faktorer som påverkar hälsa.	Kost, motion och sömn.
Varför är sömn viktigt?	För återhämtning och hälsa.
Hur kan kost påverka vårt humör?	Olika livsmedel ger olika energinivåer.
Vad menas med fysisk aktivitet?	Varje rörelse som gör att kroppen arbetar.
Ge exempel på en ohälsosam vana.	Rökning eller överdriven alkoholkonsumtion.
Vilket föda kan ge bra energi?	Frukt, grönsaker och fullkornsprodukter.
Hur kan man förbättra sina sömnvanor?	Ha en regelbunden läggdags och undvika skärmar.

Hemuppgift

Eleverna ska föra en dagbok under en vecka där de skriver ner sina dagliga matvanor, motion och sömn. Anteckningarna ska vara minnesanteckningar och fångar vad de äter, hur mycket de rör på sig, samt hur länge de sover varje natt. Skriv max 2 A4-sidor.

Citat

“Livet är som en cykel. För att hålla balansen måste du fortsätta framåt.” – Albert Einstein (1879-1955)

Detta citat belyser vikten av att ständigt sträva framåt och göra aktiva val i sina levnadsvanor för att upprätthålla balans i livet.

Tags: Lektion