

Lektionsplanering

Årskurs: Åk. 7-9

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Hälsosamma livsstilsval

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

- Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
- Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinations- träning.
- Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.
- Åtgärder vid skador och nödsituationer, till exempel livräddande aktiviteter vid blödning och drunkningstillbud.

Betygskriterium (E)

- Eleven kan med goda rörelsequaliteter genomföra vald idrott i enlighet med dess regler, teknik och taktik.
- Eleven kan översiktligt diskutera vald idrotts betydelse för utveckling av kroppslig förmåga, hälsa och välbefinnande.
- Eleven kan i samråd med handledare planera, organisera och utvärdera enkla verksamheter för barn och ungdomar inom vald idrott.
- Eleven kan med viss säkerhet bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig, teknisk och taktisk förmåga.

[Lgr 22, Idrott och hälsa, Åk. 7-9]

Lärlarleda instruktioner

1. Introduktion till hälsosamma livsstilsval (10 min)

- Presentera vad som menas med hälsosamma livsstilsval.
- Diskutera varför det är viktigt att göra medvetna val kring vår hälsa.
- Ge exempel på olika livsstilsfaktorer som kost, motion och sömn.
- Fråga eleverna vad de tror påverkar deras livsstil idag.

2. Gruppdiskussion (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper.
- Ge dem i uppgift att diskutera vilka val de gör i sin vardag.
- Be grupperna att välja en representant för att dela med sig av sina diskussioner.
- Sammanställ svaren och diskutera som klass.

3. Planering av personlig hälsoplan (15 min)

- Introducera uppgiften att skapa en personlig hälsoplan.
- Ge exempel på hur en hälsoplan kan se ut och vilka mål den kan innehålla.
- Eleverna börjar skriva ner sina egna mål för kost, träning och övriga livsstilsval.
- Diskutera de olika målen med en vald kamrat.

4. Avslutande reflektion (10 min)

- Fråga eleverna hur de känner inför att sätta upp personliga mål.
- Diskutera vad som är viktigt att tänka på när man gör livsstilsval.
- Samla in tankar kring hur de kan stödja varandra i att nå sina mål.

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.

- **Kost och näringslära:** Förståelse för vad som utgör en balanserad kost och dess betydelse för vår hälsa.
- **Fysisk aktivitet:** Särskild betoning på hur motion påverkar vår kropp och vår hälsa.
- **Stresshantering:** Lär dig strategier för att hantera stress och vikten av återhämtning.
- **Sömnens betydelse:** Insikt i hur sömn påverkar vår hälsa och prestationsförmåga.
- **Sociala relationer:** Hur våra relationer påverkar vårt välmående och våra livsstilsval.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Kost	De livsmedel som en person äter reguljärt.	Från latin "costa" som betyder "bevара".
Träning	Systematisk fysisk aktivitet för att förbättra kondition eller styrka.	Kommer från tyskans "trainieren", vilket betyder "öva".
Stress	En reaktion på krav eller hot som kan påverka vårt välmående.	Från latin "strictus", som betyder "trång" eller "trycka ihop".

Diskussionsfrågor

- A. Hur påverkar sociala medier våra livsstilsval och hur vi ser på hälsa?
- B. Vilka faktorer tror du bidrar mest till vårt välmående och hälsosamma livsstilsval?
- C. Hur kan vi stödja varandra mer i att upprätthålla hälsosamma vanor?

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppgift att skapa en affisch som framhäver olika aspekter av en hälsosam livsstil. Varje grupp måste inkludera kost, motion och mental hälsa. Affischen ska vara kreativ och informativ, och sedan presenteras för klassen. Detta kan göras genom att använda material som tidningar, färgpennor och affischpapper.

Exit-ticket

Frågorna

Svaren

1. Vad har du lärt dig om hälsosamma livsstilsval?
2. Beskriv en livsstilsförändring du skulle vilja göra.
3. Hur kan du bidra till en hälsosammare klassmiljö?

Hemuppgift

Eleverna ska skapa en detaljerad personlig hälsoplan för de kommande tre månaderna, där de beskriver hur de ska nå sina mål inom kost, träning och återhämtning. De ska förbereda en presentation av sina planer som de ska dela med klassen.

Citat

"Det är aldrig för sent att bli den du vill vara." – George Eliot (1860).

Citatet speglar vikten av att alltid kunna göra positiva livsstilsval, oavsett var i livet man befinner sig. Det handlar om att ständigt sträva framåt och göra medvetna beslut för sin hälsa.

Tags: [Lektion](#)