

“`html

Lektionsplanering – Naturkunskap 1a2

LEKTION: Naturkunskap 1a2

Ämne: Naturkunskap 1a2

Kurskod: NAKNAK01a2

Tema: Individens hälsa och dagliga vanor

Syfte

Denna lektion syftar till att öka elevernas medvetenhet om sambanden mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället. Genom diskussion och aktiviteter ska eleverna lära sig om vikten av kost, träning, och påverkan av droger och konsumtion på deras hälsa och miljö.

Mål

- Förstå sambandet mellan dagliga vanor och individens hälsa.
- Identifiera hälsosamma och ohälsosamma livsstilar.
- Analysera och diskutera påverkan av kost, träning och droger på hälsan.

Lektionens upplägg

Lektionen är indelad i tre faser:

1. **Introductory Phase:** Presentation av dagens tema och mål.
2. **Activity Phase:** Gruppdiskussioner och studier av fall där hälsa och vanor påverkas.
3. **Conclusion Phase:** Reflektion och individuell skrivuppgift.

Övningar

- Diskussion kring vad en balanserad kost innebär.
- Gymnastiska övningar kopplade till vikten av fysisk träning.
- Analys av reklam och dess inverkan på kostval.



Skrivuppgifter

Eleven ska skriva en reflektion över sin egen livsstil och hur den kan förbättras med avseende på kost och motion. Längd: ca 300 ord.

Bedömning

Eleverna bedöms utifrån deras deltagande i diskussionerna, genomförda uppgifter samt skrivuppgiften.

Resurser

Här listas de resurser som används i lektionen:

- Artiklar och information om näringslära.
- Videor om träning och kost.
- Exempel på livsmedel och deras effekter på hälsan.