

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Naturkunskap 1a2

Tema: Individens hälsa och dagliga vanor

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger och konsumtion samt påverkan på miljön. Hur naturvetenskap kan användas som utgångspunkt vid kritisk granskning av budskap och normer i medierna.

Betygskriterium (E)

Eleven kan översiktligt diskutera frågor med naturvetenskapligt innehåll som har betydelse för individ och samhälle. I diskussionen använder eleven kunskaper om naturvetenskap för att ställa enkla frågor samt för att ge enkla förklaringar och argument. Dessutom kan eleven ge några exempel på tänkbara ställningstaganden eller handlingsalternativ samt ger enkla argument för dessa. Eleven kan översiktligt redogöra för hur människokroppen är uppbyggd och fungerar i växelverkan med omgivningen samt hur kroppen påverkas av livsstilen.

[Gy11, Naturkunskap 1a2]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till individens hälsa (10 min)

- Presentera samband mellan livsstil och hälsa.
- Diskutera vikten av kost- och motionsvanor.
- Introducera begreppen droger och konsumtion.
- Ställ öppna frågor för att få elevernas tankar.

2. Gruppdiskussioner (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem diskussionsfrågor.
- Be grupperna diskutera hur olika livsstilar påverkar hälsan.
- Samla in förslag och argument från grupperna.
- Stödja diskussioner med fakta från läroboken.

3. Praktisk övning - Kost och träning (15 min)

- Tillhandahålla information om näringslära.
- Be eleverna att planera en veckomeny för en hälsosam kost.
- Diskutera effekterna av fysisk aktivitet.
- Samla in och ge feedback på deras planering.

4. Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Sammanfatta vad som diskuterats under lektionen.
- Ställ frågor för att låta eleverna reflektera över vad de lärt sig.
- Be eleverna skriva ner en personlig reflektion om hur de kan förbättra sina vanor.

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.

- **Kostens betydelse:** Förstå hur olika livsmedel påverkar kroppen och hur en balanserad kost ser ut.
- **Motionens roll:** Diskutera vikten av fysisk aktivitet och dess hälsofördelar.
- **Droger och beroende:** Genomgång av hur droger påverkar kroppen och samhället.
- **Hälsosamma vanor:** Förstå grunderna för att bygga hälsosamma livsstilsvanor.
- **Mediapåverkan:** Granska hur medier påverkar våra synsätt på hälsa och livstil.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Kost	Det som äts; maten som konsumeras dagligen.	
Motion	Fysisk aktivitet för att upprätthålla och förbättra hälsa.	
Droger	Ämnen som påverkar mänskligt beteende och fysiologi.	
Konsumtion	Användning av varor och tjänster.	

Diskussionsfrågor

- A. Hur påverkar vår livstil vår hälsa och välbefinnande? Ge exempel på förändringar vi kan göra.

- B. Vad är sambandet mellan medias representation av hälsa och våra egna livsval?
- C. Hur kan vi som individer påverka den allmänna hälsan i samhället?

Aktivitet

Under lektionen ska eleverna genomföra en aktivitet där de skapar en plakatpresentation gällande hälsokost. De ska inkludera information om olika livsmedel, deras näringsvärde samt tips på hur man kan komponera en hälsosam måltid. Plakaten ska presenteras gruppvis, vilket även ger möjlighet till frågor och diskussion.

Exit-ticket

Fråga

1. Vad är en balanserad kost?
2. Hur påverkar motion vår hälsa?
3. Vilka är effekterna av droger?
4. Hur kan vi minska negativ mediepåverkan angående hälsa?
5. Vad innebär livsstilsförändringar?

Svar

En kost som innehåller rätt proportioner av kolhydrater, fetter, och proteiner.

Motion förbättrar fysisk styrka, kondition och välmående.

Droger kan leda till beroenden, hälsoproblem, och förändrade beteenden.

Genom kritisk granskning och medvetenhet om mediebudskap.

Att medvetet göra val för att förbättra sin hälsa.

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skriva en kort uppsats på minst två sidor A4 om en hälsosam livsstil. De ska inkludera kost, motion och mentalt välmående, samt reflektera över hur de kan tillämpa dessa insikter i sitt eget liv.

Citat

"Det är inte vad vi äter utan vad vi smälter som gör oss friska." – Adelle Davis, 1970 Detta citat betonar vikten av att inte bara tänka på vad man äter utan också på hur kroppen bearbetar maten, vilket är centralt för att förstå hälsofrågor.

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det:

- □ Word - Skapar ett dokument.
- □ PPT - Skapar en PPT.
- ➡ Nästa - Tar fram ytterligare en lektion.
- □ Hemuppgift - Utvecklar en hemuppgift för lektionen.

Tags: [Lektion](#)