

Ämne: Biologi

Årskurs: 6

Tema: Kroppen i puberteten, sexualitet, menscykeln, att må bra och beroende

Veckoplanering

Denna planering för biologi i årskurs 6 omfattar fem veckor och fokuserar på puberteten, sexualitet, menscykeln, att må bra samt beroende och hälsa. Syftet är att eleverna ska få förståelse för kroppens förändringar under puberteten, kunskap om reproduktion och menscykeln, samt hur man kan främja sin hälsa och hantera beroendeproblematik.

Block 1: v.39-v.40

I detta block får eleverna kunskap om puberteten och kroppens förändringar samt en introduktion till sexualitet. Fokus ligger på det centrala innehållet kring människokroppens utveckling och könsmognad.

Lektion	Tema	Vecka
1	Puberteten - kroppens förändringar	v.39
2	Sexualitet - grundläggande begrepp	v.39
3	Menscykeln - biologisk bakgrund	v.40
4	Menscykeln - praktisk förståelse	v.40

Lektion 1

Denna lektion introducerar puberteten som hormonell och fysisk förändring. Eleverna lär sig om vilka förändringar som sker i kroppen, både hos flickor och pojkar, samt varför dessa förändringar sker. Genom diskussioner och bildstöd får eleverna möjlighet att ställa frågor kring puberteten, vilket kopplas till centralt innehåll i ämnet.

Lektion 2

Sexualitet behandlas på ett grundläggande sätt med fokus på begrepp som närhet, gränser och respekt. Lektionen syftar till att skapa en trygg och respektfull förståelse för sexualitet och relationer, vilket är en viktig del av hälsoundervisningen.

Lektion 3

Eleverna får lära sig om menscykelns biologiska processer, inklusive ägglossning och menstruation. Fokus ligger på att förstå kroppens funktioner och koppla dessa till det naturliga förloppet under puberteten.

Lektion 4

Praktisk förståelse av menscykeln genom exempel och samtal. Eleverna diskuterar vanliga frågor och myter för att få en realistisk bild av vad mens innebär för individen.

Lektion	Centralt innehåll	Betygskriterium E
1-2	Puberteten och dess samband med hormoner samt människokroppens utveckling och könsmognad	Eleven kan med viss säkerhet samtala om kroppens förändringar under puberteten och förklara några samband.
3-4	Människans fortplantning, inklusive menstruationscykeln och dess delar	Eleven kan med viss säkerhet redogöra för menscykelns olika delar och föra resonemang om dess funktion.

[Lgr22, Biologi, Åk 6]

Block 2: v.41-v.43

Detta block fokuserar på hälsa, att må bra samt beroende och dess påverkan på vardagen. Eleverna får kunskap om hur livsstilsval påverkar kroppen och hur beroende kan påverka individens hälsa och relationer.

Lektion	Tema	Vecka
5	Att må bra - psykisk och fysisk hälsa	v.41
6	Vardagsvanor som främjar hälsa	v.41
7	Vad är beroende?	v.42
8	Beroendets konsekvenser på hälsa	v.42
9	Diskussion och reflektion om beroende	v.43
10	Sammanfattning och repetition	v.43

Lektion 5

Introduktion till hur man kan må bra genom god psykisk och fysisk hälsa. Eleverna diskuterar faktorer som sömn, kost, motion och sociala relationer,

kopplat till att skapa balans i vardagen.

Lektion 6

Fördjupning i vardagsvanor som främjar hälsa, till exempel hygien, matvanor och stresshantering. Lektionen kopplas till praktiska exempel och hur elever kan påverka sin egen hälsa.

Lektion 7

Vad är beroende och hur kan det uppstå? Eleverna får kunskap om olika former av beroenden, både fysiska och psykiska, och deras effekter på kroppen och livet.

Lektion 8

Beroendets konsekvenser på hälsa och vardag diskuteras. Eleverna arbetar med fallstudier och får förståelse för risker och hur beroende kan påverka relationer och välmående.

Lektion 9

Diskussion och reflektion om beroende med fokus på att identifiera varningssignaler och strategier för att motverka beroende.

Lektion 10

Sammanfattning av temat, repetition av centrala begrepp och möjlighet för elever att ställa frågor för fördjupad förståelse.

Lektion	Centralt innehåll	Betygskriterium E
5-6	Faktorer som påverkar hälsa och välbefinnande samt vardagsvanor som främjar god hälsa	Eleven kan beskriva och ge exempel på faktorer som främjar hälsa och välbefinnande.
7-9	Beroende och dess påverkan på individens hälsa och vardag	Eleven kan förklara vad beroende är och ge exempel på hur det kan påverka vardagen och hälsan.
10	Repetition och förståelse för ämnets centrala innehåll	Eleven visar grundläggande kunskaper och kan resonera kring teman från blocket.

[Lgr22, Biologi, Åk 6]

Tags: [Planering](#)