

Terminsplanering

Årskurs: 7

Ämne: HKK

Tema: Hälsosamma kostval och livsstilsfaktorer

Beskrivning: Under höstterminen kommer eleverna att fördjupas i hur olika livsstilsfaktorer påverkar vår hälsa och välbefinnande. Fokuset ligger på att analysera och göra medvetna kostval samt att förstå betydelsen av fysisk aktivitet och mental hälsa.

Hälsosamma kostval och livsstilsfaktorer (19 aug - 20 dec)

V.34

- Lektion 1: Introduktion till hälsa - vad innebär det att vara hälsosam?

V.35

- Lektion 2: Näringsämnen och deras roll i kroppen - en djupdykning

V.36

- Lektion 3: Bedömning: Analysera näringsinnehållet i en måltid

V.37

- Lektion 4: Psykisk hälsa och kost - hur hänger de ihop?

V.38

- Lektion 5: Praktisk övning: Tillaga en näringsrik och balanserad middag

V.39

- Lektion 6: Fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsan

V.40

- Lektion 7: Diskussion: Hur kan vi skapa en aktiv livsstil?

V.41

- Lektion 8: Bedömning: Redovisa en plan för att öka fysisk aktivitet

V.42

- Lektion 9: Livsmedelsval och deras påverkan på miljön

V.43

- Lektion 10: Praktisk övning: Laga en rätt med fokus på hållbara ingredienser

V.44

- Höstlov – inga lektioner

V.45

- Lektion 11: Matvanor i olika kulturer – en jämförelse

V.46

- Lektion 12: Diskussion: Hur påverkar samhällsnormer våra kostval?

V.47

- Lektion 13: Bedömning: Presentation av matvanor ur ett kulturellt perspektiv

V.48

- Lektion 14: Kostens påverkan på prestationsförmåga – fysisk och mental

V.49

- Lektion 15: Reflektion: Hur kan vi främja våra egna hälsosamma val?

V.50

- Lektion 16: Avslutning av terminen – sammanfatta vad vi lärt oss

V.51

- Lektion 17: Praktisk övning: Förberedelse av en festmåltid med hälsosamma alternativ

V.52

- Lektion 18: Avslutande festmåltid – njuta av vårt arbete och firande av hälsosamma val!

Denna planering syftar till att ge eleverna en djupare förståelse för kostens och livsstilens påverkan på hälsa och att utrusta dem med nödvändiga verktyg för att göra medvetna val.

Tags: [Planering](#)