

“`html

Veckoplanering

Årskurs: årskurs 4-6

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Hälsa och livsstil

Denna planering syftar till att ge eleverna en grundlig förståelse för hälsa och livsstil, samt hur de olika aspekterna påverkar deras välmående. Genom varierad undervisning och praktiska moment kommer eleverna att lära sig att göra medvetna val för en bättre livsstil.

1. Hälsa och livsstil - Begrepp och betydelse

Undervisningen under dessa två veckor syftar till att introducera olika aspekter av hälsa och livsstil. Eleverna får lära sig om hur fysisk aktivitet, kost, sömn och psykiskt välbefinnande spelar en roll i deras liv. Dessutom kommer de att diskutera vikten av att engagera sig i en aktiv och hälsosam livsstil.

Centralt innehåll

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om hälsa och livsstil, och hur de kan påverka sin egen hälsa.

Betygskriterium (E)

Eleven kan återge centrala begrepp som rör hälsa och livsstil.

(Lgr 22, Idrott och hälsa, åk 4-6)

v. 47 - Introduktion till hälsa och livsstil (20/11-26/11)

- Lektion 1 - Introduktion till vad hälsa och livsstil innebär.
- Lektion 2 - Diskussion om vikten av fysisk aktivitet och kost.

Röda dagar och temadagar:

- [Temadag] - Världstoalättdagen (19/11) - Reflektion kring hygien och hälsa.

v. 48 - Hälsosamma val och vanor (27/11-3/12)

- Lektion 3 - Hur påverkar sömn och vila vår hälsa?
- Lektion 4 - Praktiska övningar: skapa en hälsosam måltidsplan.

Röda dagar och temadagar:

- Inga röda dagar.

“\

Tags: [Planering](#)