

Lektionsplanering

Årskurs: 7

Ämne: Idrott

Tema: Hälsosam livsstil

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

I denna lektion kommer centrala delar av hälsa och livsstil att tas upp, inklusive hur kost och motion påverkar den fysiska och psykiska hälsan. Under lektionen går vi igenom begrepp som motionens betydelse för välbefinnande och olika typer av träning.

Kunskapskrav

Eleven kan ge exempel på hur fysisk aktivitet och kost påverkar människans hälsa och välbefinnande, samt beskriva hur man kan anpassa sin livsstil för att uppnå ett hälsosamt liv.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till hälsosam livsstil (10 min)

- Definiera begreppet hälsosam livsstil.
- Diskutera vad som ingår i en hälsosam livsstil.
- Presentera mål för lektionen.

Kostens betydelse (15 min)

- Gå igenom olika näringsämnen (kolhydrater, proteiner, fetter).
- Diskutera vikten av balans mellan näringsämnen.
- Visa exempel på en hälsosam måltid.

Motionens inverkan på hälsan (15 min)

- Förklara hur motion påverkar kroppen fysiskt och psykiskt.
- Diskutera rekommendationer för fysisk aktivitet.
- Ge exempel på aktiviteter som kan förbättra hälsan.

Frågestund och reflektion (10 min)

- Ge eleverna möjlighet att ställa frågor.
- Diskutera vad de fått lära sig under lektionen.
- Reflektera över egna vanor och vad de kan förbättra.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppgift att diskutera och skapa en enkel livsstilsplan som inkluderar kost och motion. De ska presentera sina planer för klassen.

Exit-ticket

- Vad är en hälsosam livsstil? (En livsstil som främjar välbefinnande och hälsa.)
- Nämn tre näringsämnen. (Kolhydrater, proteiner, fetter.)
- Hur mycket motion rekommenderas per vecka? (Minst 150 minuter.)
- Ge ett exempel på en hälsosam måltid. (Exempel: kyckling med grönsaker och quinoa.)
- Vad är en aktivitet som främjar psykisk hälsa? (Exempel: yoga eller promenader.)

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en reflektion över sina egna matvanor och aktivitetsnivå. De kan även sätta upp mål för att förbättra sin livsstil.

Citat

"Livet är inte bara att överleva, det handlar om att trivas." – Maya Angelou, 1993. Detta citat betyder att en hälsosam livsstil handlar om mer än bara att motverka sjukdomar; det handlar också om att njuta av livet och må bra.

Nästa lektion

För nästa lektion föreslås temat "Träningsmetoder och deras effekter". Detta är relevant för att ge eleverna insikt i olika sätt att träna och hur dessa påverkar kroppen och hälsan.