

# Din hälsa

Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Vanligt förekommande sjukdomar - Biologi, Årskurs 7-9

## Syfte

Att lära sig om näringsämnenas funktion och vad kroppen behöver för att må bra. Att ta ställning i ett fiktivt fall där en person mår dåligt på grund av dålig kost. Eleverna blir medvetna över sin egen kost och hälsa. Att kritiskt granska källor.

## Förväntade förkunskaper

Näringsämnen och cellens funktion i kroppen.

## Läraren reflekterar

Detta har blivit en liten aha-upplevelse för eleverna då de får titta på sin egen kost och vad som kan bli följderna av den. Att sedan få ge egna rekommendationer gav uppgiften än större tyngd. Ett problem som kan uppstå är i sökandet av information. Det gäller att hitta tydliga sidor att ha på lager för elever som inte hittar rätt alternativt ha förberett god litteratur. De fiktiva fallen ska vara tydliga i sin frågeställning så eleverna vet vad det frågas efter.

## Rekommenderad tidsomfattning

Sex pass (ett för presentation av uppgift och planering, fyra pass för genomförande och återkoppling, ett pass för redovisning). Uppgiften kan med fördel samarbetas med hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa.

## Metod

Eleverna arbetar enskilt med var sitt fall med individuell handledning under genomförandet.

## Arbetsuppgift

1. Eleverna får skriva ner vad de äter under en "vanlig dag", från frukost till kvällsfika. Det ska vara detaljerat och i uppskattad mängd. Dessa samlas in.
2. Eleverna får ett fall att ta ställning till. Fallen är inriktade på olika saker t.ex. övervikt, anorexi, för hård träning, vitaminbrist etc. Fallen behöver inte behandla alla näringsämnen utan uppgiften går ut på att förhålla sig till fallet och ge en lösning på problemet.
3. Eleverna redovisar för varandra i smågrupper för att sedan ha en helklassdiskussion där man skriver ner gemensamma slutsatser på vad som är en bra kost för att må bra.
4. Eleverna får tillbaka sin beskrivning av vad de äter, jämföra och reflektera över vad man kommit på tillsammans och ska ge sig själva en rekommendation på förändring/förbättring i sitt födointag.

## Lgr 11 Förmåga

Använda kunskaper i biologi för att granska information, kommunicera och ta ställning i frågor som rör hälsa, naturbruk och ekologisk hållbarhet

## Centralt innehåll

Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Kroppens celler, organ och organsystem och deras uppbyggnad, funktion och samverkan.

## Kunskapskrav

Eleven kan samtala om och diskutera frågor som rör hälsa, naturbruk och ekologisk hållbarhet och skiljer då fakta från värderingar och formulerar ställningstaganden med **välutvecklade** motiveringar samt beskriver några tänkbara konsekvenser. I diskussionerna ställer eleven frågor och framför och bemöter åsikter och argument på ett sätt som **för diskussionerna framåt och fördjupar eller breddar dem**. Eleven kan söka naturvetenskaplig information och använder då olika källor och för **välutvecklade och väl** underbyggda resonemang om informationens och källornas trovärdighet och relevans. Eleven kan använda informationen på ett **väl** fungerande sätt i diskussioner och för att

skapa **välutvecklade** texter och andra framställningar med **god** anpassning till syfte och målgrupp.  
Eleven kan föra **välutvecklade och väl underbyggda** resonemang om hälsa, sjukdom, sexualitet och ärftlighet och visar då på **komplexa** samband som rör människokroppens byggnad och funktion.