

Din hälsa

Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av levnadsförhållanden, kost, sömn, motion, stress och beroendeframkallande medel samt hur hälsoproblem kan begränsas på individ- och samhällsnivå - 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 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.

Lgr22 Syfte

Utveckla förmåga att använda biologi för att granska information, kommunicera och ta ställning i frågor som rör miljö och hälsa:

Förmåga att genomföra systematiska undersökningar i biologi.

Centralt innehåll

Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av levnadsförhållanden, kost, sömn, motion, stress och beroendeframkallande medel samt hur hälsoproblem kan begränsas på individ- och samhällsnivå.

Betygskriterier

Eleven visar **mycket goda** kunskaper om biologins begrepp och förklaringsmodeller. Med **god** användning av begreppen och förklaringsmodellerna beskriver och förklarar eleven biologiska samband i naturen och människokroppen.

I frågor som rör miljö och hälsa för eleven resonemang samt framför och bemöter argument med **god** naturvetenskaplig underbyggnad. Eleven söker information som rör biologi och använder då olika källor och för **välutvecklade** resonemang om informationens och källornas trovärdighet och relevans.

Eleven söker svar på frågor genom att planera och utföra systematiska undersökningar på ett säkert och **väl fungerande** sätt. Eleven värderar undersökningarna genom att föra **välutvecklade** resonemang utifrån frågeställningarna.