

HÄLSOKUNSKAP

Läroämnets övergripande syfte åk 5-6

Hälsokunskap är ett läroämne som bygger på kunskap från flera vetenskapsgrenar. Syftet för undervisningen i hälsokunskap är att främja kunskap som stöder elevens hälsa, välbefinnande och trygghet. Undervisningen ska utveckla elevens kognitiva, sociala, fysiska, emotionella, funktionella och etiska färdigheter. Undervisningen i hälsokunskap har som uppdrag att ge eleven mångsidig kunskap om hälsa. Utgångspunkt är gemenskap, respekt för livet och andra människor och ett värdigt liv i enlighet med de mänskliga rättigheterna.

Undervisningen ska ta upp hälsorelaterade företeelser från olika perspektiv. Eleven ska utveckla förståelse för fysiska, psykiska och sociala faktorer som påverkar hälsan samt sambandet och orsakssammanhangen mellan dem. Hälsokunskapen ska ge insikt i uppväxt och utveckling samt olika livsskeden. Ett grundläggande syfte med läroämnet är att eleven ska få förståelse och lära sig ta ansvar för sin egen hälsa och se den som en resurs för ökad livskvalitet. Dessutom ska eleven stödjas i att utveckla sina färdigheter gällande säkerhet och trygghet, sin sociala kompetens och sin förmåga att känna igen och reglera sina känslor.

Undervisningen i hälsokunskap ska ge eleven en bred förståelse av vad begreppet hälsa innebär så att eleven kan göra ändamålsenliga och motiverade val och beslut angående hälsa i vardagen. Undervisningen ska uppmuntra eleven att reflektera kring attityder och värderingar som stöder en mer hälsofrämjande livsstil. Eleven ska även få utveckla färdigheter att söka, hämta och tillämpa information samt kritiskt granska fakta och begrunda värderingar som gäller hälsa och välbefinnande. Undervisningen ska ha ett normmedvetet förhållningssätt och bidra till att främja jämlikhet, jämställdhet och gemenskap samt lyfta värdet av mångfald. Ett genusperspektiv ska beaktas i undervisningen.

Hälsokunskap ingår i läroämnet omgivningskunskap i åk 1-4 och undervisas från åk 5 som ett eget ämne.

Riktlinjer och arbetsupplägg för åk 5-6

Undervisningen ska behandla vardagliga hälsofenomen samt beakta aktuella ämnen kopplade till hälsokunskap i elevens vardag. Eleven ska uppmuntras att lyfta fram sina egna kunskaper och erfarenheter, att ställa frågor och söka svar, att strukturera kunskap, dra slutsatser och motivera dem. Eleven ska få möjlighet att utveckla etiska, emotionella och sociala färdigheter samt tanke- och samarbetsförmåga.

Lärmiljöerna ska vara mångsidiga och omfattar förutom den fysiska miljön även sociala situationer och sammanhang samt digitala miljöer. Funktionella metoder där eleven erbjuds fysisk aktivitet, delaktighet och interaktion uppmuntras i undervisningen. Ett språkutvecklande arbetssätt ska användas och digitala verktyg ska integreras i undervisningen på ett naturligt sätt.

Studiebesök och samarbete med olika aktörer i samhället uppmuntras. En helhetsskapande undervisning genom bland annat ämnesövergripande samarbete uppmuntras.

Centralt innehåll för åk 5-6

Fysiskt, psykiskt och socialt välmående

Eleven utvecklar förståelse för vikten av fysiskt, psykiskt och socialt välmående. Eleven får insikt i de olika delområdena av hälsa, hälsoresurser, levnadsvanor, mentala färdigheter, förebyggande av sjukdomar och grundläggande färdigheter i egenvård. Eleven utvecklar förståelse för ämnesspecifika ord och begrepp.

- självbild och självförtroende
- grundläggande näringslära
- sömn och rekreation
- stresshantering
- motion och träning
- hygien
- ergonomi i vardagen

Uppväxt och utveckling

I undervisningen behandlas växande, utveckling och aktuella förändringar hos åldersgruppen. Eleven utvecklar förståelse för puberteten och hur den påverkar kroppen psykiskt och fysiskt. Eleven övar sig att identifiera olika fysiska och psykiska signaler och att bli medvetna om sina egna tankar, behov, attityder och värderingar. Eleven ska få öva sig att identifiera, uttrycka och reglera känslor. Undervisningen ska lyfta frågor gällande integritet, respekt, samtycke och trakasserier samt medvetandegöra eleven om vad hen ska göra om något hänt.

- puberteten
- personlig integritet och samtycke
- känslor och relationer
- vänskap och tillit
- HBTQIA+
- sexualkunskap

Hållbar livsstil

Undervisningen ska utveckla elevens förståelse för social hållbarhet. Eleven ska få kännedom om faktorer i vardagen som påverkar hälsa och mående. Eleven ska få möjlighet att söka information ur olika källor om aktuella hälsofenomen och -trender i samhället samt öva att bedöma källornas tillförlitlighet.

- jämlikhet och delaktighet
- positiv psykologi
- säkerhet i nödsituationer och grundläggande första hjälp
- ANDTS

Mål, kompetenser och kunskapskriterier för åk 5-6

I hälsokunskapen ska bedömningen vara handledande och sporrande. Bedömningen och återkopplingen ska vara mångsidig, konkret och utveckla elevens förmåga att lära sig. Genom formativa arbetsätt blir bedömningen en naturlig del av läroprocessen.

Eleven handleds att analysera sina färdigheter och uppfattningar. Positiv respons och uppmuntran stöder elevens motivation och ökar elevens intresse för att utforska sin omgivning.

Bedömning av arbetet ingår som en del av bedömningen i alla läroämnen. Elevens arbete och inställning ska beaktas när vitsord bildas och kan till viss del påverka bedömningen både höjande och sänkande. Följande bör beaktas:

- aktivitet och deltagande vid genomgångar och diskussioner
- självständigt arbete enligt instruktioner
- ansvar för hemuppgifter och material.

I årskurserna 5-6 är det specifika uppdraget för undervisningen i hälsokunskap:

- att vidareutveckla elevens intresse och nyfikenhet för hälsa och välbefinnande
- att utveckla elevens kunskap om faktorer som stöder hälsa och välbefinnande
- att utveckla elevens förståelse för ämnesspecifika ord och begrepp.

Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens som anknyter till målet	Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 6 (utöver att eleven uppnår kriterierna för vitsordet 8 så krävs följande)
Utveckla elevens intresse för läroämnet samt kropp, hälsa och välmående.	Eleven utvecklar intresse för hälsokunskap.	B, C, E, H		<i>Intresse utvärderas men används inte som grund för bedömning.</i>	
Handleda eleven att iaktta och utvärdera sina egna vanor och val i vardagen.	Eleven utvecklar förmåga att iaktta och utvärdera sina egna vanor och val.	C, E, H		<i>Används inte som grund för bedömning.</i>	
Handleda eleven att utveckla sin självkänedom, självbild och självförtroende.	Eleven utvecklar självkänedom, självbild och självförtroende.	C, E		<i>Används inte som grund för bedömning.</i>	

Synliggöra elevens lärandeprocess genom att låta eleven ställa upp mål för sitt lärande samt skapa möjlighet för självvärdering och kamratrespons.	Eleven utvecklar förmåga att utvärdera sitt lärande.	B, C, E		<i>Självvärdering och kamratrespons används inte som grund för bedömning.</i>	
Fysiskt, psykiskt och socialt välmående					
Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens	Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 6
Handleda eleven att förstå hur levnadsvanor påverkar den fysiska, psykiska och sociala hälsan.	Eleven utvecklar förståelse för vad som påverkar den fysiska, psykiska och sociala hälsan.	C, E, H	Eleven vet att kost, sömn och motion påverkar välmående och känner till vikten av personlig hygien.	Eleven ge exempel på levnadsvanor påverkar hälsa och välmående.	Eleven kan beskriva levnadsvanor som påverkar hälsa och välmående.
Handleda eleven att utveckla förståelse för och förmågan att tillämpa ämnesspecifika ord och begrepp.	Eleven utvecklar begreppsförståelse inom hälsokunskap.	A, E	Eleven känner till centrala begrepp som har behandlats.	Eleven kan förklara några centrala begrepp som har behandlats.	Eleven kan tillämpa centrala begrepp som har behandlats.
Uppväxt och utveckling					
Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens	Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 6
Introducera eleven till pubertetens olika skeden ur både fysiologiskt och psykologiskt perspektiv.	Eleven utvecklar förståelse för hur puberteten påverkar både fysiskt och psykiskt.	C, E	Eleven känner till vad puberteten är.	Eleven kan ge exempel på fysiologiska och psykologiska förändringar som puberteten medför.	Eleven kan beskriva puberteten olika skeden ur både fysiologiskt och psykologiskt perspektiv.
Handleda eleven att utveckla grundläggande förståelse för personlig integritet, sexualkunskap och trakasserier.	Eleven utvecklar grundläggande förståelse för personlig integritet, sexualkunskap och trakasserier.	B, C, H	-	-	-
Handleda eleven att utveckla grundläggande	Eleven utvecklar grundläggande förståelse för	B, C, E, F, H	Eleven deltar delvis i diskussioner	Eleven kan ge exempel på normer och	Eleven kan reflektera kring normer och

förståelse för normer och värderingar och jämlikhet samt kunskap om frågor kopplade till HBTQIA+.	och kunskap om normer och värderingar och jämlikhet.		kring normer och jämlikhet och känner till HBTQIA+.	värderingar kopplat till HBTQIA+.	värderingar och jämlikhet kopplat till HBTQIA+.
Hållbar livsstil					
Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens	Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 6
Handleda eleven att söka information om hälsorelaterade ämnen i olika källor, även med hjälp av digitala verktyg och utveckla elevens förmåga att bedöma källornas tillförlitlighet.	Eleven utvecklar förmåga att använda digitala verktyg för att söka information samt bedöma källornas tillförlitlighet.	A, D, E, G, H	Kunskap och förståelse om källkritik, källtillit och informationssökning är medborgerlig kompetens som varje elev har rätt till. Därmed bedöms målet i åk 3-6 endast som uppnått eller inte. För uppnådda kunskaper har eleven förmåga att hitta information ur givna källor och grundläggande förståelse för att källor har olika tillförlitlighet.		
Handleda eleven att utveckla förståelse för säkerhet i nödsituationer och första hjälp.	Eleven utvecklar förståelse för säkerhet i nödsituationer och grunderna i första hjälp.	B, C, E, H	Kunskap om säkerhet i nödsituationer och första hjälp är vardagskompetens som varje elev har rätt att få samma förståelse för. Därmed bedöms målet endast som uppnått eller inte. För uppnådda kunskaper har eleven grundläggande förståelse för säkerhet i nödsituationer och första hjälp.		