

# SUND OCH LÄROPLANSGRUNDERNA

## Läroämnets uppdrag

Hälsokunskap bygger på kunskap från flera vetenskapsgrenar. Undervisningen i hälsokunskap har som uppdrag att ge eleverna mångsidig kunskap om hälsa. Utgångspunkt är respekt för livet och ett värdigt liv, i enlighet med de mänskliga rättigheterna. Företeelser med anknytning till hälsa granskas, såväl välbefinnande som trygghet på ett för åldersgruppen lämpligt sätt. Delområdena är kunskaper, färdigheter, självkänedom, kritiskt tänkande och etiskt ansvar gällande hälsa.

Sund är Otavas nya läromedel i hälsokunskap. Läroboken innehåller tre kurser i en och samma bok. I Sund får eleverna fördjupa sig i hälsa och välmående på allmän nivå och på ett personligt plan. Sund är ett mångsidigt läromedel som tar upp hälsorelaterade företeelser som omfattar olika dimensioner och plan: fysiska, psykiska och sociala faktorer som stödjer och tär på hälsan samt sambandet och orsakssammanhangen mellan dem. Hälsan granskas under olika livsskederna, på individ-, familje-, grupp- och samhällsnivå och globalt. Läromedlet ger eleven möjligheter att observera och undersöka företeelser som anknyter till hälsa och trygghet i den egna livs- och lärmiljön, att samarbeta med andra läroämnen samt att öva och tillämpa sina kunskaper i praktiken.

## Mångsidig kompetens

I den nya läroplanen betyder mångsidig kompetens, en helhet som består av kunskaper och färdigheter, värderingar, attityder och vilja. De avgörande är alltså inte bara kunskap, utan också värderingar, inställning och viljan att agera. Grunden till kunskap är alltså **förmåga att tänka och lära sig (K1)**. I mångsidig kompetens ingår också **kulturell och kommunikativ kompetens (K2)** som erbjuder eleven möjlighet och förmåga att fungera i en mångkulturell värld. Sund hjälper eleven att gestalta och undersöka hälsa och välmående i vardagen. Hälsokunskap ökar förmågan att känna igen och påverka faktorer som ger eleverna möjlighet att värdesätta, upprätthålla och främja den egna hälsan och omgivningens hälsa. Uppgifterna i Sund ger eleven möjlighet till självständigt och kritiskt tänkande.

För att klara sig i livet och i vardagen förutsätts **vardagskompetens (K3)**. Hälsokunskap är ett ämne som ökar elevernas förståelse för omvärlden och ger dem verktyg att hantera sin vardag och förändringar i den, allt detta behövs för utvecklingen av en hållbar livsstil. Eftersom samhället översvämmas av information behöver eleven kompetens i **multilitteracitet (K4)** som bidrar till att utveckla ett kritiskt tänkande och ger eleverna

mångsidig läskunnighet. Med läskunnighet avses information som kommer till uttryck genom verbala, visuella, auditiva, numeriska eller kinestetiska symbolsystem eller genom kombinationer av dessa. Texterna kan tolkas och produceras till exempel i skriven, talad, tryckt, audiovisuell eller digital form. I den här kompetensen ingår etisk och estetisk läskunnighet.

**Digital kompetens (K5)** är också en viktig medborgarfärdighet. Eleverna behöver få möjlighet att träna sin läskunnighet både i traditionella och multimediala lärmiljöer. Läromedelsserien Sund stöder elevernas förmåga att fungera sakligt och säkert på nätet och stöder eleverna i att tolka källors pålitlighet och ger eleverna förmågan att läsa bilder och diagram. Läromedlet har exempel på hur IKT kan användas i undervisningen på olika sätt.

Sund ger eleverna **arbetslivskompetens och insikter i entreprenörskap (K6)**. Eleverna får träning i sakligt uppförande och samarbetsförmåga, förmågor som behövs i arbetslivet. Eleverna ska uppmuntras att vara uthålliga och slutföra sitt arbete. De ska också uppmuntras att värdesätta arbetet och resultatet av det.

Sund stöder **förmåga att delta, påverka och bidra till en hållbar framtid (K7)**. Arbetssätten i läromedlet ger eleverna kunskaper och erfarenheter av olika sätt att delta och påverka i samhället. De lär sig förstå betydelsen av sina val, levnadssätt och handlingar för sitt liv, för närmiljön, samhället och naturen, så att de kan bidra till en hållbar framtid,

## Mål för undervisningen i hälsokunskap i årskurs 7–9

Läromedlet Sund utvecklar elevens förmåga i **växande och utveckling som stödjer hälsan (K1–K5)**. Sund vägleder eleven att förstå bredden av begreppet hälsa. Sund tar upp hälsan och människans levnadslöpp, växande och utveckling ur ett resursperspektiv. Läromedlet handleder eleven att utveckla sina emotionella och sociala färdigheter samt förmågan att hantera olika konflikt- och krissituationer. Sund hjälper eleven att utveckla sin självkänedom och att ge akt på sina värderingar och attityder, på kroppens och sinnets signaler och att identifiera och kontrollera faktorer som stödjer det egna beteendet, lärandet och studierna. Eleven får också mångsidigt begrunda frågor med anknytning till individualitet, gemenskap och jämlikhet ur ett hälsoperspektiv och läromedlet hjälper eleven att lära sig handla på ett ansvarsfullt sätt i sociala situationer

**Faktorer som stödjer och tär på hälsan och förebyggandet av sjukdomar (K6–K10)** tas upp i Sund så att eleven kan fördjupa sin förståelse för fysisk, psykisk och social hälsa, faktorer och mekanismer som stärker och hotar hälsan. Läroboken stöder också elevens förmåga att använda relaterade begrepp på ett korrekt sätt. Sund erbjuder eleven möjlighet att söka och använda information om hälsa och sjukdomar samt främjar elevens förmåga att agera ändamålsenligt i situationer som anknyter till hälsa, säkerhet och sjukdomar. Uppgifterna och övningarna i Sund hjälper eleven att känna igen och utvärdera sina egna vanor, val och motiv som berör hälsa och säkerhet och uppmuntrar eleven att reflektera över resurser som är relevanta för den egna hälsan. Tack vare läroboken kan eleven identifiera och kritiskt granska företeelser som anknyter till hälsa och sjukdom samt lära sig värderingar och normer som är förknippade med dem. Sund ger eleven möjlighet att bedöma tillförlitlighet och relevans i olika situationer.

**Hälsa, samfund, samhälle och kultur (K11–K15)** är genomgående tema i Sund och hjälper eleven att förstå samhällets, omgivningens, kulturens och den digitala utvecklingens betydelse för hälsa och välfärd. Uppgifterna i Sund vägleder eleven att lägga grunden för den egna studie-, funktions- och arbetsförmågan och att upprätthålla den samt att beskriva hur man använder hälsojänster på ett ändamålsenligt sätt. Läroboken hjälper eleven att förstå och bedöma uppfattningar om hälsa i den egna familjen och den närmaste omgivningen, att förstå deras betydelse för en själv samt att hjälpa eleven att skapa sig en bild av på vilket sätt hen lär sig bäst. Sund stöder elevens förmåga att kritiskt bedöma information som berör hälsa och sjukdom samt att beskriva individens rättigheter, ansvar och möjligheter att påverka i frågor som gäller hälsa och trygghet i den egna lärmiljön och den närmaste omgivningen.

## Mål för lärmiljöer och arbetssätt

Genom att Sund presenterar olika arbetssätt, behandlar vardagliga hälsofenomen och beaktar aktuella ämnen läggs grunden för utvecklingen av lärandet och förmågan att tillämpa sina kunskaper, tänka kritiskt och att lära sig. Genom ett fenomenbaserat arbetssätt uppmuntras eleverna att lyfta fram sina egna kunskaper och erfarenheter, att ställa frågor och söka svar, att strukturera kunskap, dra slutsatser och motivera dem.

## Handledning, differentiering och stöd

Flera teman inom hälsokunskap tangerar elevernas utvecklingskede, individuella erfarenheter och livssituation. I undervisningen och vid valet av arbetssätt beaktas specialbehov som anknyter till elevernas utveckling, livssituation och kultur. Differentiering berör lärandets bredd och djup, differentiering tar hänsyn till elevers olika förmågor att ta till sig kunskap och i att utvecklas. Olika arbetssätt ger eleverna möjligheter att lära sig individuellt. Differentiering stöder självkänslan och motiverar eleven. Dessutom främjar olika arbetssätt arbetsro i lärmiljön. Tack vare differentiering kan behovet av stödundervisning förebyggas. Elevens utvecklingsnivå och förkunskaper i ämnet tas i beaktande. Undersökande lärande, arbete tillsammans, ansvar för det egna arbetet, koppling till tidigare kunskap stödjer elevernas utveckling och ökar glädjen i lärandet. I lärarhandledningen finns uppgifter och övningar som stöder differentiering.

## Bedömning av elevens lärande i hälsokunskap i årskurs 7–9

I Sund blir det lätt att följa med elevens lärande tack vare uppgifter som är lätta att bedöma.

Syftet med bedömningen är att utveckla elevernas arbetsfärdigheter, att uppmuntra dem att agera aktivt och ansvarsfullt i sin närmiljö och att ge respons på hur de lär sig.

## Temahelheter enligt årskurs

HÄLSA INNEBÄR VÄLMÅENDE

Frisk/Sjuk/ Kapacitet, mätt/upplevd hälsa + kunskap, förmåga,

Hälsans tre delområden

Vad är hälsa?

VÄLMÅENDE I VARDAGEN

Daglig hygien

Borsta tänderna  
Egenvård (solens fördelar och nackdelar + kallt är kallt) + ergonomi  
Använd läkemedel på rätt sätt  
LIV  
Beroende  
Rökning  
Alkohol  
Droger  
KÄNN DIG TRYGG  
Trygghet tillsammans  
Det händer och sker – årligen sker över en miljon  
Ha rätt attityd i trafiken  
Se upp i nödsituationer  
Förstahjälpen – kunskap ger färdighet  
DU ÄR UNIK  
Lär känna dig själv  
Psykiskt välmående, mindre stress  
Känslostormar – att förstå kropp och själ  
Interaktion  
SEX – GLÄDJE OCH ANSVAR  
Livets gång  
Tonåren—en tid av förändring  
Sexualitet  
Spelregler för dejting  
Preventivmedel  
Könsjukdomar  
ÄT MED GLÄDJE  
Näringsämnenas funktion  
När och vad äter du?  
Energiintag, viktkontroll, övervikt  
Kostråd  
ETT SUNT LIV  
Byggd för att röra sig  
Rör dig på ditt sätt  
Sömn och avslappning  
OLUST  
Sjukdomssymptom  
Sjukdomar smittar + du kan påverka  
Långtidssjukdomar  
Folksjukdomar  
VÄLMÅENDE TILLSAMMANS  
Människan är en del av naturen  
Du kan påverka  
På väg ut i världen