

Hälsa

Ämnet hälsa behandlar människors hälsa och välbefinnande samt hur olika levnadsvillkor påverkar hälsan. Ämnet utgår från ett helhetsperspektiv på människan som biologisk och social varelse och från det friska hos människan.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om vad som främjar människors hälsa samt levnadsvanornas betydelse för hälsa och välbefinnande. Eleverna ska dessutom ges möjlighet att utveckla förmåga att utforma och anpassa olika former av hälsofrämjande aktiviteter i varierade miljöer och sammanhang på ett ergonomiskt och säkert sätt. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som menas med hälsa och välbefinnande samt om samhällets mål för god folkhälsa. Undervisningen ska även leda till att eleverna utvecklar kunskaper om faktorer som främjar ett hälsosamt sätt att leva. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar förståelse för människors olikheter och skilda levnadsvillkor samt beredskap för ett aktivt deltagande i ett samhälle präglad av mångfald.

I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om olika former av hälsofrämjande aktiviteter samt om hur de påverkar människors fysiska, psykiska och sociala hälsa och välbefinnande. På så sätt ska undervisningen leda till att eleverna utvecklar förmåga att genomföra hälsofrämjande aktiviteter för sin och andras hälsa. Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar förmåga att möta och kommunicera med andra på ett etiskt och demokratiskt sätt.

Fältstudier, praktiskt arbete och ett problemorienterat arbetssätt ska ingå i undervisningen. I undervisningen ska eleverna också ges rikliga tillfällen att kommunicera om frågor som rör hälsa, levnadsvanor och hälsofrämjande aktiviteter. Vidare ska undervisningen utveckla elevernas kunskaper om ergonomi, arbetsmiljö och säkerhet för att på så sätt kunna förebygga och minska skaderisker.

Undervisningen i ämnet hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Kunskaper om vad som främjar människors hälsa samt om levnadsvanornas betydelse för hälsa och välbefinnande.
- Kunskaper om olika hälsofrämjande aktiviteter och vilka hälsoeffekter de har.
- Förmåga att utforma olika hälsofrämjande aktiviteter.

Nivåer i ämnet hälsa

- Nivå 1, 100 poäng.
- Nivå 2, 100 poäng, som bygger på nivå 1.

Nivå 1, 100 poäng

Nivåkod: HASA1N0

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet hälsa på nivå 1 ska behandla följande centrala innehåll:

- Innebörden av hälsa, välbefinnande och ett hälsofrämjande synsätt.
- Samhällets mål för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.
- Vad som kännetecknar levnadsvanor som främjar hälsa och välbefinnande.
- Näringsriktig kost och goda måltidsvanors betydelse för människors hälsa och välbefinnande.
- Betydelsen av fysisk aktivitet, vila och återhämtning för människors hälsa och välbefinnande.
- Sömnens betydelse för människors hälsa och välbefinnande.
- Betydelsen av sociala relationer för människors hälsa och välbefinnande.
- Sexuell och reproduktiv hälsa.
- Hälsofrämjande aktiviteter utifrån olika behov, förutsättningar och intressen.
- Vad som kännetecknar ett etiskt och demokratiskt bemötande.
- Ergonomi, säkerhet och arbetsmiljö.

Nivå 2, 100 poäng

Nivåkod: HASA2N0

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet hälsa på nivå 2 ska behandla följande centrala innehåll:

- Innebörden av hälsa, välbefinnande och ett hälsofrämjande synsätt.
- Folkhälsopolitiska mål för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen, till exempel avseende livsvillkor, livsmiljö och levnadsvanor.
- Olika faktorer som påverkar människors hälsa i olika åldrar och livssituationer.
- Vikten av långsiktigt hållbara levnadsvanor.
- Sambandet mellan människors levnadsvanor och hälsa, däribland hur kost, fysisk aktivitet och återhämtning påverkar hälsa och välbefinnande.
- Olika faktorer som påverkar psykosocial hälsa och välbefinnande.
- Fysiska, psykiska och sociala effekter av hälsofrämjande insatser.
- Hälsofrämjande aktiviteter med anpassning till olika åldrar och fysiska förutsättningar.
- Vad som kännetecknar ett etiskt och demokratiskt bemötande.

Betygskriterier

Av 18 kap. 23 § andra stycket och 20 kap. 37 § andra stycket skollagen (2010:800) följer att läraren vid betygssättningen i ett ämne ska göra en sammantagen bedömning av elevens kunskaper på den aktuella nivån i ämnet i förhållande till de betygskriterier som gäller för ämnet som helhet och sätta det betyg som bäst motsvarar elevens kunskaper. Samtliga kriterier för betyget E ska dock vara uppfyllda för att eleven ska kunna få ett godkänt betyg.

Betyget E

Eleven visar **vissa kunskaper** om vad som påverkar människors hälsa och välbefinnande.

Eleven redogör **mycket enkelt** för olika fysiska och sociala hälsofrämjande aktiviteter samt visar **vissa kunskaper** om deras hälsoeffekter.

Eleven utformar olika hälsofrämjande aktiviteter med anpassning till deltagarnas intressen och förutsättningar på ett **delvis fungerande** sätt.

Betyget D

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betyget C

Eleven visar **kunskaper** om vad som påverkar människors hälsa och välbefinnande.

Eleven redogör **enkelt** för olika fysiska och sociala hälsofrämjande aktiviteter samt visar **kunskaper** om deras hälsoeffekter.

Eleven utformar olika hälsofrämjande aktiviteter med anpassning till deltagarnas intressen och förutsättningar på ett **i huvudsak fungerande** sätt.

Betyget B

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betyget A

Eleven visar **goda kunskaper** om vad som påverkar människors hälsa och välbefinnande.

Eleven redogör **utvecklat** för olika fysiska och sociala hälsofrämjande aktiviteter samt visar **goda kunskaper** om deras hälsoeffekter.

Eleven utformar olika hälsofrämjande aktiviteter med anpassning till deltagarnas intressen och förutsättningar på ett **fungerande** sätt.