

# HÄLSODAGBOK

Centralt innehåll

**Undervisningen i kursen ska bl.a behandla följande centrala innehåll:**

- Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
- Kosthållningens... betydelse för hälsa och prestation.

Mål som eleverna skall ha uppnått efter avslutad kurs.

## **Eleven skall:**

Förstå betydelsen av rörelseaktiviteter och deras samband med välbefinnande och hälsa.

## **Uppgift**

Tänk först igenom hur du mår just nu & sätt därefter upp något/några mål för den kommande veckan.

Registrera dig på hemsidan "[shapelink.com](https://shapelink.com)" och börja sedan med att skriva en enkel hälsodagbok under 7 dagar.

Hälsodagboken skall innehålla all planerad rörelse under dagen, t.ex idrottslektion, träning med förening, kompis, eller enskilt. Promenad med hunden samt färdväg till & från skolan. Ta upp all **kost** under dagen, t.ex frukost, mellanmål, lunch, middag, kvällsmål (stor/ liten portion) & samt allt vad du dricker. Ta även med snacks, frukt, godis mm. **Berätta** också hur dagen varit, t.ex: bra, stressig, tröttsam, snuvig, rolig osv.

Ta reda på vad som är en bra frukost, lunch, middag & mellanmål, kvällsmål etc. Ta hänsyn till vitaminer, mineraler, vatten etc. Ta också reda på de rekommendationer som gäller fysisk rörelse & träning. Fundera över kopplingen mellan rörelse, kost, sömn, stress, hälsa & jämför med dina egna anteckningar. Analysera huruvida din kost & din träning överensstämmer med de rekommendationer som du hittat.

**En utvärdering & reflektion av hela hälsodagboken ska vara gjord när tidsperioden är slut.**

## **Kunskapskrav**

### **Betyget E**

Eleven kan **översiktligt** beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.

### **Betyget C**

Eleven kan **utförligt** beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.

**Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.**

(Du reflekterar & föreslår eventuella förändringar i kost & rörelseplaneringen)

### **Betyget A**

Eleven kan **utförligt och nyanserat** beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. **Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.**

(En välplanerad & dokumenterad hälsodagbok där du hittat, läst & lagt in utdrag ur andra källor i utvärderingen, t.ex ur artiklar som handlar om rörelse, kost & hälsa. (källangivelse viktigt).