

Valfria läroämnets namn**Må bra i kropp och själ**

Åk 7

Omfattning

1 åvt

Uppgift inom valfritt ämne

Må bra i kropp och själ är ett valfritt ämne för årskurs 7. Ämnets omfattning är 1 åvt

Syfte:

Syftet med ämnet är att väcka intresse för hur kost och vardagsmotion påverkar ditt välmående.

Innehåll:

En del av kursen är i köket och du får kunskap om hälsosam kost, samt tillreder olika hälsosamma mellanmål. Den andra delen av kursen är inriktad på vardagsmotion och samarbete i olika former. Vi ser på människans välmående som en helhet. Vi arbetar även med att förstärka självkänslan och tryggheten att jobba med andra.

Mål:

- Eleven arbetar både självständigt och i grupp.
- Eleven tar eget initiativ och ansvar för sina uppgifter.
- Eleven inser sambandet mellan kostens och vardagsmotionens betydelse för välmåendet.

Särdrag i fråga om lärmiljöer och arbetssätt

För det praktiska arbetet krävs huslig ekonomi-salarna.

Obs! Köksarbetet förutsätter 2 x 45 min lektioner/gång samt elevantal på max 16 elever/grupp.

Särdrag i fråga om stöd och handledning**Bedömning**

Godkänd - Icke Godkänd

Bedömning:

- Arbetsinsats och initiativförmåga.
- Samarbetsfärdigheter.
- Visat intresse för ämnet.
- Eleven kan utföra sina uppgifter enligt instruktioner och handla enligt dem.
- Eleven kan agera i grupp så att hen beaktar andra hänsynsfullt och bidrar till gruppens trygghetskänsla.
- Eleven förstår sambandet mellan kostens och vardagsmotionens betydelse för välmåendet.