

## Hälsa och välbefinnande

Ämnet hälsa och välbefinnande är tvärvetenskapligt och har sin grund i hälsovetenskap, beteendevetenskap och psykologi. I ämnet behandlas olika levnadsvanor och faktorer som påverkar människors hälsa och välbefinnande utifrån ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv. Ämnet utgår från en helhetssyn på människan som biologisk, psykologisk och social varelse.

### Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet hälsa och välbefinnande ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om sambanden mellan den psykiska, fysiska och sociala hälsan samt om levnadsvanor och faktorer som påverkar människors hälsa och välbefinnande.

I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla förståelse för de egna levnadsvanornas betydelse för hälsa och välbefinnande. Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om olika aktiviteter, strategier och metoder som främjar hälsa och välbefinnande. Vidare ska eleverna även ges möjlighet att genomföra, använda och utvärdera dessa.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla förmåga att använda relevanta begrepp och teorier samt förmåga att kommunicera om och reflektera över hälsa och välbefinnande utifrån ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv. Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om innebörden av ett salutogent förhållningssätt.

Undervisningen ska också ge eleverna möjlighet att utveckla grundläggande kunskaper om hälsa och välbefinnande ur ett historiskt perspektiv. Undervisningen ska därigenom bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om och förståelse av hur människors hälsa och välbefinnande påverkas av samhällets utveckling.

I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att genomföra praktiska aktiviteter individuellt och tillsammans med andra samt möjlighet att samtala om och reflektera över sina erfarenheter i relation till levnadsvanor, hälsa och välbefinnande. På så sätt ska eleverna ges möjlighet att fördjupa sin förståelse av aktiviteter, strategier och metoder som främjar hälsa och välbefinnande.

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

- Kunskaper om levnadsvanor och faktorer som påverkar hälsa och välbefinnande utifrån ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv.
- Kunskaper om olika aktiviteter, strategier och metoder som främjar hälsa och välbefinnande.
- Förmåga att genomföra olika aktiviteter och använda metoder som främjar hälsa och välbefinnande.
- Förmåga att utvärdera aktiviteter, strategier och metoder som främjar hälsa och välbefinnande.

Gymnasieskola och kommunal vuxenutbildning på gymnasial nivå

## Nivåer i ämnet

Nivå 1, 100 poäng.

## Nivå 1, 100 poäng

### Nivåkod:

### Centralt innehåll

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

- Psykiska, fysiska och sociala faktorerens betydelse för människors välbefinnande och hälsa utifrån ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv.
- Frisk- och riskfaktorer i relation till levnadsvanor, såsom sömn, fysisk aktivitet, sociala relationer och återhämtning.
- Genomförande av olika aktiviteter och metoder som främjar ett ökat välbefinnande, både självständigt och tillsammans med andra.
- Utvärdering av aktiviteter, strategier och metoder som främjar hälsa och välbefinnande.
- Mentala koncentrations-, avslappnings- och träningsmetoder.
- Naturen som källa till hälsa och välbefinnande.
- Betydelsen och innebörden av ett salutogent förhållningssätt.
- Levnadsvanor och livsstilsfrågor samt metoder och strategier för att påverka sitt välbefinnande.
- Stress och dess påverkan på hälsa och välbefinnande utifrån ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv samt strategier för stresshantering.
- Självkänsla, självförtroende och självbild och dess betydelse för hälsa och välbefinnande.
- Motivation och motivationsteorier.
- Skärmtidsanvändning och sociala mediers påverkan på hälsa och välbefinnande samt hälsofrämjande digitala vanor.
- Hälsa och välbefinnande ur ett historiskt perspektiv samt samhällets påverkan på hälsa och välbefinnande.

### Betygskriterier

#### *Betyget E*

Eleven visar **godtagbara** kunskaper om faktorer som påverkar hälsa och välbefinnande utifrån ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv. Dessutom gör eleven **enkla** reflektioner över levnadsvanornas betydelse.

Eleven beskriver **översiktligt** hur olika aktiviteter, strategier och metoder främjar hälsa och välbefinnande.

# Skolverket

Gymnasieskola och kommunal vuxenutbildning på gymnasial nivå

Eleven genomför och använder med **viss säkerhet** aktiviteter och metoder som främjar hälsa och välbefinnande.

Eleven utvärderar aktiviteter, strategier och metoder som främjar hälsa och välbefinnande på ett **godtagbart** sätt.

## *Betyget D*

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

## *Betyget C*

Eleven visar **goda** kunskaper om faktorer som påverkar hälsa och välbefinnande utifrån ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv. Dessutom gör eleven **utvecklade** reflektioner över levnadsvanornas betydelse.

Eleven beskriver **utförligt** hur olika aktiviteter, strategier och metoder främjar hälsa och välbefinnande.

Eleven genomför och använder med **säkerhet** aktiviteter och metoder som främjar hälsa och välbefinnande.

Eleven utvärderar aktiviteter, strategier och metoder som främjar hälsa och välbefinnande på ett **utvecklat** sätt.

## *Betyget B*

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

## *Betyget A*

Eleven visar **mycket goda** kunskaper om faktorer som påverkar hälsa och välbefinnande utifrån ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv. Dessutom gör eleven **välutvecklade** reflektioner över levnadsvanornas betydelse.

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** hur olika aktiviteter, strategier och metoder främjar hälsa och välbefinnande.

Eleven genomför och använder med **god säkerhet** aktiviteter och metoder som främjar hälsa och välbefinnande.

Eleven utvärderar aktiviteter, strategier och metoder som främjar hälsa och välbefinnande på ett **välutvecklat** sätt.