# Valfria läroämnet: Må bra åk 8-9

åk 8-9, 4 åvt (2+2)

**Läroämnets uppdrag**

I läroämnet Må bra kommer eleverna att fördjupa sina kunskaper och färdigheter inom området hälsa och välbefinnande. Kursen omfattar olika dimensioner av välmående, inklusive fysisk, psykisk och social hälsa, och syftar till att rusta eleverna med verktyg för att främja sitt välbefinnande och prestation. Målet är att stärka elevens självomsorgskompetens, möjliggöra skapandet av en balanserad vardag och främja välmåendet. Särskild vikt läggs på utvecklingen av fysisk hälsa genom styrke-, konditions- och rörlighetsträning, samt stöd för psykisk och social hälsa genom metoder för avkoppling och känslohantering. Undervisningen kombinerar teoretisk kunskap med praktiska övningar för att säkerställa en holistisk inlärningsupplevelse.

**Årskurs 8 och 9**

Må bra erbjuds i åk 8 och 9, 2 årsveckotimmar per årskurs.

**Handledning, differentiering och stöd:**

Undervisningen kommer att anpassas för att möta elevernas olika behov, intressen och förutsättningar. Individuell handledning och stöd kommer att erbjudas för att säkerställa att varje elev kan tillgodogöra sig kunskap och färdigheter inom ämnet samt även utmanas via olika fördjupningsuppgifter.

**Centralt innehåll som anknyter till målen**

Eleverna utvecklar förståelse och tillämpning av näringsläran och vikten av balanserad kost för fysisk och mental hälsa.

Kunskap om sömnens betydelse och praktiska verktyg för att förbättra sömnkvaliteten. Eleverna får mäta, utvärdera och arbeta med sömnrutiner och sömnkvalitet.

Ämnet innehåller även fokus på utveckling av fysisk styrka, kondition och rörlighet genom varierad träning. Samtidigt arbetar eleverna med metoder för avkoppling och stresshantering för att främja psykisk och social hälsa. Ämnet inkluderar även stresshantering samt

identifikation av stressfaktorer och tillämpning av strategier för att hantera stress i vardagen och idrottslivet.
Inom må bra får elever arbeta med friluftsliv och utevistelse som metoder för att främja välbefinnandet. Eleven kommer att utforska naturens positiva inverkan på välmående och utöva praktiskt friluftsliv.

Eleven kommer att reflektera över målsättningen för individuell utveckling inom fysisk aktivitet och idrott med anknytning till den individuella livsstilen.

**Bedömning av elevens lärande**

Bedömningen kommer att vara formativ och inkludera både teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter. Bedömningen är utformad för att vara mångsidig och inkluderande, vilket ger eleverna olika sätt att visa sina förmågor och kunskaper. För att säkerställa en positiv och sporrande bedömningsprocess används olika metoder och format, och målet är att motivera eleverna att aktivt engagera sig i sitt eget lärande samt utvärdera och dokumentera sina framsteg. Eleverna kommer att bedömas genom deltagande i övningar, muntliga och skriftliga reflektioner samt eventuella projekt relaterade till välmående och personlig utveckling. Bedömningen grundar sig på elevens aktiva deltagande i arbetsprocessen och hur väl deras prestationer motsvarar ämnets specifika mål och kunskapskrav. Helheten bedöms med siffervitsord.

**Mål och innehåll**

M1 handleda eleven att förstå bredden av begreppet hälsa, olika sätt att främja hälsan samt människans levnadslopp, växande och utveckling ur ett resursperspektiv

I1: Eleven reflekterar över sitt dagliga näringsintag och undersöker hur olika typer av kost påverkar deras fysiska och mentala hälsa.

I2: Eleven utforskar olika sömnstrategier och analyserar hur sömnkvalitet påverkar deras dagliga prestationer och välbefinnande.

I3: Eleven deltar i praktiska övningar som illustrerar hur olika träningsformer kan bidra till en balanserad och hälsosam livsstil.

I4: Eleven experimenterar med olika avkopplingsmetoder och utvärderar deras effektivitet för att hantera stress och främja mental hälsa.

I5: Eleven diskuterar och delar erfarenheter om hur de integrerar näringskunskap, sömn, träning och avkoppling för att uppnå en holistisk hälsa.

M2 uppmuntra samt handleda eleven att utvärdera, upprätthålla och utveckla sina mentala samt fysiska egenskaper som: snabbhet, rörlighet, uthållighet och styrka

I1: Eleven genomför självreflektion för att identifiera sina fysiska och mentala styrkor och utvecklingsområden.

I2: Eleven reflekterar över och sätter personliga mål för egen utveckling och övergripande hälsa.

I3: Eleven utvärderar sina framsteg och justerar sina mål för att främja kontinuerlig individuell utveckling.

I4: Eleven planerar och genomför praktisk träning baserad på de identifierade utvecklingsområdena och målsättningarna.

I5: Eleven utvärderar träningen och dess påverkan på de mentala och fysiska egenskaperna samt gör nödvändiga justeringar för att optimera resultatet.

I6: Eleven diskuterar betydelsen av individuella mål och hur dessa kan bidra till en hälsosam och positiv livsstil samt utmaningarna som målsättningarna kan medföra.

M3 handleda eleven att arbeta tillsammans med alla andra samt handleda eleven att utveckla sina emotionella och kommunikativa färdigheter

I1: Eleven deltar i gruppbaserade övningar som främjar samarbete och kommunikation.

I2: Eleven reflekterar om vikten av öppen kommunikation kring hälsorelaterade ämnen.

I3: Eleven redogör för hur effektiv kommunikation och samarbete kan bidra till en positiv gruppdynamik och kollektivt välmående.

I4: Eleven utvecklar sin förmåga att självständigt planera och genomföra arbete enskilt, i par eller i grupp

M4 handleda eleven att iaktta och kritiskt granska information samt företeelser som anknyter till hälsa och välmående samt värderingar och normer som är förknippade med dem

I1: Eleverna analyserar och utvärderar hälsorelaterad information från olika källor.

I2: Eleven tillämpar kritiskt tänkande för att skilja mellan pålitlig och opålitlig information om hälsa.

I3: Eleverna diskuterar och debatterar olika synsätt på hälsa och välbefinnande.

I4: Eleverna tillämpar kritiskt tänkande för att utforma och förbättra sina egna hälsomål och strategier.

M5 handleda eleven att förstå samhällets och omgivningens betydelse för hälsa och välbefinnande

I1: Eleverna studerar och diskuterar fördelarna med friluftsliv och naturens påverkan på fysisk, mental och social hälsa.

I2: Eleven utforskar olika friluftsaktiviteter och deras effekter på individuell hälsa och välbefinnande.

I3: Eleven reflekterar över hur friluftsliv kan integreras som en hållbar del av sin livsstil.

M6 handleda eleven att agera tryggt och sakligt i olika miljöer

I1: Eleven förstår vikten av att agera tryggt och sakligt i olika aktiviteter i varierande miljöer.

I2: Eleverna agerar varsamt och hanterar redskap med fokus på trygghet för sig själva och andra.

I3: Eleverna deltar i övningar och diskussioner som främjar mentalt välbefinnande och självkännedom.

I4: Eleven reflekterar över hur agerandet inom olika situationer kan påverka det övergripande välbefinnandet och självförtroendet.