

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härlemts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Växande och utveckling som stöder hälsan							
M1 handleda eleven att förstå bredden av begreppet hälsa, olika sätt att främja hälsan samt människans levnadslopp, växande och utveckling ur ett resursperspektiv	I1-I3 K1, K2, K3, K7	Eleven lär sig att granska bredden av begreppet hälsa, olika sätt att främja hälsan samt människans levnadslopp och växande och utveckling ur ett resursperspektiv.	Elevens uppfattning om hälsa	Eleven kan nämna något delområde inom hälsa. Eleven kan nämna något skede i människans levnadslopp.	Eleven kan med hjälp av exempel beskriva delområdena inom hälsa och sambandet mellan dem samt kan ge ett exempel på vad som avses med att främja hälsan. Eleven kan beskriva något skede i människans levnadslopp och nämna särdrag för växandet och utvecklingen under ungdomen.	Eleven kan med hjälp av exempel beskriva delområdena inom hälsa och sambandet mellan dem. Eleven kan med hjälp av exempel beskriva vad som avses med att främja hälsan. Eleven kan beskriva olika skeden i människans levnadslopp, i synnerhet utvecklingen under ungdomen, och kan med hjälp av exempel beskriva betydelsen av hälsa, växande och utveckling som resurser i livet.	Eleven kan beskriva delområdena inom hälsa och förklara orsaksambanden mellan dem. Eleven kan redogöra för vad som avses med att främja hälsan. Eleven kan redogöra för olika skeden i människans levnadslopp och kan bedöma vilken betydelse hälsa har som en resurs i olika livsskeden.

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härlemts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Växande och utveckling som stöder hälsan							
M2 handleda eleven att utveckla sina emotionella och kommunikativa färdigheter samt förmågan att agera i olika konflikt- och krissituationer	I1 K2, K3, K4, K7	Eleven lär sig att använda sina emotionella och kommunikativa färdigheter samt lär sig att använda olika metoder för att hantera konflikt- och krissituationer.	Förmåga att analysera sina emotionella och kommunikativa färdigheter och hur man reglerar sitt beteende	Eleven kan nämna grundläggande känslor och känner till att de inverkar på beteendet. Eleven kan ange konfliktsituationer samt nämna drag som är karakteristiska för stress och kriser.	Eleven kan nämna de grundläggande känslorna samt ge några exempel på växelverkan mellan känslor och beteende. Eleven kan nämna sätt för att reda ut konfliktsituationer och för att hantera stress och kriser.	Eleven kan utöver de grundläggande känslorna även beskriva andra känslor och ge exempel på växelverkan mellan känslor och beteende och hur man reglerar sitt beteende. Eleven kan beskriva olika lösningar och sätt för att reda ut konfliktsituationer samt för att hantera stress och kriser.	Eleven kan kategorisera känslor, analysera bakgrundsfaktorer som inverkar på dem samt redogöra för olika sätt att reglera sitt beteende och sin kommunikation. Eleven kan redogöra för orsaker till konfliktsituationer samt för motiverade sätt och lösningar för att reda ut konfliktsituationer och för att hantera stress och kriser.

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Växande och utveckling som stöder hälsan							
M3 handleda eleven att utveckla sin självkänedom och att ge akt på sina värderingar och attityder samt kroppens och sinnets signaler samt att kontrollera faktorer som stöder det egna beteendet, lärandet och studierna	I1 K1, K3, K4, K6	Eleven lär sig att utveckla sin självkänedom och att reglera sitt beteende och lärande		Används inte som grund för bildandet av vitsord. Eleven handleds att reflektera över sina erfarenheter som en del av självvärderingen.			

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härlemts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Växande och utveckling som stöder hälsan							
M4 handleda eleven att reflektera över frågor med anknytning till individualitet, gemenskap och jämlikhet ur ett hälsoperspektiv samt stödja elevens förmåga att handla på ett ansvarsfullt sätt i kommunikations-situationer	I1, I3 K1, K2, K3, K4, K6, K7	Eleven lär sig att reflektera över frågor med anknytning till individualitet, gemenskap och jämlikhet ur ett hälsoperspektiv samt lär sig att handla på ett ansvarsfullt sätt i kommunikations-situationer.	Förmåga att analysera den hälsomässiga utvecklingen och att agera i kommunikations-situationer	Eleven kan nämna faktorer som inverkar på individualiteten och ge något exempel på sambandet mellan sociala relationer och det psykiska välbefinnandet och hälsan. Eleven kan nämna etiska frågor som anknyter till samspel och kommunikation och kan under handledning komma med lösningar till dem.	Eleven kan beskriva faktorer som inverkar på individualiteten och ge exempel på vilken betydelse sociala relationer har för det psykiska välbefinnandet och hälsan. Eleven kan beskriva etiska frågor som anknyter till samspel och kommunikation och kan komma med lösningar till dem.	Eleven kan med hjälp av exempel och ur ett hälsoperspektiv analysera frågor som anknyter till den individuella utvecklingen samt kan analysera vilken betydelse sociala relationer har för det psykiska välbefinnandet och hälsan. Eleven kan analysera etiska frågor som anknyter till samspel och kommunikation och kan komma med ansvarsfulla lösningar till dem.	Eleven kan ur ett hälsoperspektiv analysera och motivera frågor som anknyter till den individuella utvecklingen samt kan bedöma vilken betydelse sociala relationer har för det psykiska välbefinnandet och hälsan. Eleven kan värdera etiska frågor som anknyter till samspel och kommunikation samt kan värdera och motivera ansvarsfulla lösningar till dem.

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härlemts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Faktorer som stöder och tär på hälsan och att förebygga sjukdomar							
M5 handleda eleven att fördjupa sin förståelse för fysisk, psykisk och social hälsa och faktorer och mekanismer som stärker och hotar dessa samt stödja elevens förmåga att använda relaterade begrepp på ett korrekt sätt	I1-I3 K1, K2, K3, K4	Eleven lär sig att granska faktorer och mekanismer som stärker och hotar den fysiska, psykiska och sociala hälsan samt lär sig att använda relaterade begrepp på ett korrekt sätt.	Förmåga att observera faktorer som påverkar hälsan samt använda begrepp som anknyter till hälsa	Eleven kan nämna faktorer som stöder respektive hotar hälsan. Eleven kan under handledning använda enstaka begrepp som anknyter till hälsa och sjukdom.	Eleven kan beskriva faktorer som stöder respektive hotar hälsan samt kan i huvuddrag beskriva sambanden mellan dem. Eleven kan på ett korrekt sätt använda några begrepp som anknyter till hälsa och sjukdom.	Eleven kan analysera faktorer som stöder respektive hotar hälsan samt kan beskriva sambanden mellan dem. Eleven kan i huvudsak använda begrepp som anknyter till hälsa och sjukdom på ett korrekt sätt.	Eleven kan analysera och bedöma faktorer som stöder respektive hotar hälsan samt kan beskriva deras samband och orsaks-sammanhang. Eleven kan använda begrepp som anknyter till hälsa och sjukdom på ett korrekt sätt.

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Faktorer som stöder och tär på hälsan och att förebygga sjukdomar							
M6 stödja eleven att utveckla sina färdigheter att söka och använda information om hälsa och sjukdomar samt främja elevens förmåga att agera ändamålsenligt i situationer som anknyter till hälsa, säkerhet och sjukdomar	I2- I3 K2, K3, K5, K6, K7	Eleven lär sig att söka och använda information om hälsa och sjukdomar samt lär sig att agera ändamålsenligt i situationer som anknyter till hälsa, säkerhet och sjukdomar.	Förmåga att tillämpa kunskaper och färdigheter med anknytning till hälsa, säkerhet och sjukdom	Eleven kan under handledning söka hälsorelaterad information. Eleven kan nämna något tillvägagångssätt för egenvård, för att söka hjälp och för situationer som hotar hälsan och tryggheten.	Eleven kan söka hälsorelaterad information ur några källor och kan ställvis använda informationen på ett ändamålsenligt sätt. Eleven kan ange tillvägagångssätt för egenvård, för att söka hjälp och för situationer som hotar hälsan och tryggheten.	Eleven kan söka hälsorelaterad information i olika källor och huvudsakligen använda den på ett ändamålsenligt sätt. Eleven kan beskriva ändamålsenliga tillvägagångssätt för egenvård, för att söka hjälp och för situationer som hotar hälsan och tryggheten.	Eleven kan söka hälsorelaterad information mångsidigt i olika informationskällor, kan bilda sökord och avgränsa sökningen samt använda informationen på ett ändamålsenligt sätt. Eleven kan bedöma olika tillvägagångssätt för egenvård, för att söka hjälp och för situationer som hotar hälsan och tryggheten.

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Faktorer som stöder och tär på hälsan och att förebygga sjukdomar							
M7 handleda eleven att iaktta och utvärdera sina egna vanor, val och motiv som berör hälsa och säkerhet samt uppmuntra eleven att reflektera över resurser som är viktiga för den egna hälsan	I1-I2 K2, K3, K4, K7	Eleven lär sig att iaktta och utvärdera faktorer som anknyter till den egna hälsan och säkerheten samt lär sig att reflektera över resurser som är viktiga för den egna hälsan.		Används inte som grund för bildandet av vitsord. Eleven handleds att reflektera över sina erfarenheter som en del av självvärderingen.			

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härlemts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Faktorer som stöder och tär på hälsan och att förebygga sjukdomar							
M8 handleda eleven att iakttä och kritiskt granska företeelser som anknyter till hälsa och sjukdom samt värderingar och normer som är förknippade med dem och att bedöma tillförlitligheten och relevansen i information	I1-I3 K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7	Eleven lär sig att iakttä och kritiskt granska företeelser som anknyter till hälsa och sjukdom samt värderingar och normer som är förknippade med dem. Eleven lär sig att bedöma tillförlitligheten och relevansen i information.	Förmåga att granska företeelser som anknyter till hälsa och sjukdom samt bedöma tillförlitligheten i hälsorelaterad information	Eleven kan nämna faktorer som påverkar hälsovanorna samt kan nämna etiska frågor som anknyter till livsstil. Eleven kan ge ett exempel på konsekvenserna av val som gäller livsstilen. Eleven kan nämna någon faktor som beskriver tillförlitligheten i hälsorelaterad information.	Eleven kan beskriva faktorer som påverkar hälsovanorna samt kan beskriva etiska frågor som anknyter till livsstil. Eleven kan ge exempel på konsekvenserna av val som gäller livsstilen. Eleven kan under handledning bedöma tillförlitligheten i hälsorelaterad information utgående från några faktorer som beskriver informationens tillförlitlighet.	Eleven kan analysera faktorer som påverkar hälso-vanorna och förklara hur olika företeelser som anknyter till hälsovanor uppstår. Eleven kan beskriva etiska frågor som anknyter till livsstil och analysera konsekvenserna av val som gäller livsstilen. Eleven kan bedöma tillförlitligheten i hälsorelaterad information utgående från flera faktorer som beskriver informationens tillförlitlighet.	Eleven kan bedöma faktorer som påverkar hälsovanorna samt kan förklara och motivera hur företeelser som anknyter till hälsovanor uppstår. Eleven kan analysera etiska frågor som anknyter till livsstil samt kan bedöma och motivera konsekvenserna av val som gäller livsstilen. Eleven kan ur olika synvinklar bedöma tillförlitligheten i hälsorelaterad information och hur användbar informationen är.

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Hälsa, samfund, samhälle och kultur							
M9 handleda eleven att förstå samhällets, omgivningens, kulturens och informations- och kommunikationsteknologins betydelse för hälsa och välbefinnande	I3 K2, K4, K5, K7	Eleven lär sig att iaktta samhällets, omgivningens, kulturens och informations- och kommunikationsteknologins betydelse för hälsa och välbefinnande.	Förmåga att förstå hur omgivningen påverkar hälsan	Eleven kan nämna effekter som livsmiljön har på hälsan och kan nämna samband mellan hälsa och samfund, kultur eller informations- och kommunikationsteknologi.	Eleven kan beskriva effekter som livsmiljön har på hälsan samt ge exempel på samband mellan hälsa och samfund, kultur eller informations- och kommunikationsteknologi.	Eleven kan analysera centrala direkta och indirekta effekter som livsmiljön har på hälsan samt förklara sambanden mellan hälsa och samfund, kultur samt informations- och kommunikationsteknologi.	Eleven kan bedöma centrala direkta och indirekta effekter som livsmiljön har på hälsan samt bedöma sambandet mellan hälsa och samfund, kultur samt informations- och kommunikationsteknologi.

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härlemts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Hälsa, samfund, samhälle och kultur							
M10 handleda eleven att lägga grunden för den egna studie-, funktions- och arbetsförmågan och för att upprätthålla den samt att beskriva hur man använder hälsotjänster på ett ändamålsenligt sätt	I1- I2 K1, K3, K6	Eleven lär sig att lägga grunden för den egna studie-, funktions- och arbetsförmågan och för att upprätthålla den. Eleven lär sig beskriva hur man använder hälsotjänster på ett ändamålsenligt sätt.	Förmåga att uppfatta på vilka sätt man kan främja arbetsförmågan	Eleven kan nämna faktorer som påverkar studie-, funktions- och arbetsförmågan. Eleven kan nämna den egna skolans och kommunens hälsotjänster.	Eleven kan beskriva faktorer som påverkar studie-, funktions- och arbetsförmågan. Eleven kan beskriva den egna skolans och kommunens hälsotjänster.	Eleven kan tillämpa kunskap om faktorer som påverkar studie-, funktions- och arbetsförmågan, till exempel genom att göra upp en plan som stöder dessa. Eleven kan beskriva olika hälsotjänster i samhället och ge exempel på hur de kan användas i olika situationer.	Eleven kan tillämpa och utvärdera kunskap om faktorer som påverkar studie-, funktions- och arbetsförmågan, till exempel genom att göra upp en motiverad plan som stöder dessa. Eleven kan beskriva och utvärdera olika hälsotjänster i samhället och hur de kan användas på ett ändamålsenligt sätt i olika situationer.

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Hälsa, samfund, samhälle och kultur							
M11 handleda eleven att förstå och bedöma uppfattningar om hälsa i den egna familjen, den närmaste omgivningen och inom olika samfund och att förstå deras betydelse för en själv samt handleda eleven att bilda sig en uppfattning om på vilka sätt hen lär sig bäst	I1-I3 K1, K2, K3, K7	Eleven lär sig att observera uppfattningar om hälsa i den egna familjen, den närmaste omgivningen och inom olika samfund samt förstår deras betydelse för en själv. Eleven lär sig att bilda sig en uppfattning om på vilka sätt hen lär sig bäst.	Förmåga att bedöma uppfattningar om hälsa och att inse vilka faktorer som främjar lärande	Eleven kan med hjälp av ett exempel beskriva hur familjen, den närmaste omgivningen eller andra sociala samfund påverkar uppfattningarna om hälsa. Eleven kan nämna en faktor som stöder det egna lärandet.	Eleven kan med hjälp av exempel beskriva hur familjen, den närmaste omgivningen eller andra sociala samfund påverkar uppfattningarna om hälsa samt kan känna igen hur de inverkar på den egna uppfattningen om hälsa. Eleven kan nämna faktorer som stöder det egna lärandet.	Eleven kan med hjälp av ändamålsenliga exempel analysera hur familjen, den närmaste omgivningen och andra sociala samfund påverkar uppfattningarna om hälsa samt kan beskriva deras betydelse för den egna uppfattningen om hälsa. Eleven kan beskriva faktorer som stöder det egna lärandet.	Eleven kan bedöma hur familjen, den närmaste omgivningen och andra sociala samfund påverkar uppfattningarna om hälsa samt kan utvärdera deras betydelse för den egna uppfattningen om hälsa. Eleven kan analysera faktorer som stöder det egna lärandet.

Hälsokunskap 7-9

Mål för undervisningen	Innehåll Kompetens som målet anknyter till	Mål för lärandet som härlemts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapskrav för vitsordet 5	Kunskapskrav för vitsordet 7	Kunskapskrav för vitsordet 8	Kunskapskrav för vitsordet 9
Hälsa, samfund, samhälle och kultur							
M12 stödja elevens förmåga att kritiskt bedöma information som berör hälsa och sjukdom samt att beskriva individens rättigheter, ansvar och möjligheter att påverka i frågor som gäller hälsa och trygghet i den egna lärmiljön och den närmaste omgivningen	I3 K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7	Eleven lär sig att kritiskt bedöma information som berör hälsa och sjukdom samt lär sig att granska individens rättigheter, ansvar och möjligheter att påverka i frågor som gäller hälsa och trygghet i den egna lärmiljön och den närmaste omgivningen.	Förmåga att bedöma hälsorelaterad information samt kännedom om metoder och sätt som påverkar hälsa och trygghet	<p>Eleven kan nämna något sätt att påverka med hälsorelaterad information eller en faktor som inverkar på den hälsorelaterade informationens tillförlitlighet.</p> <p>Eleven kan ange någon konsekvens som olika livsstilar har för samhället eller för miljöns hälsa eller trygghet.</p> <p>Eleven kan nämna någon metod med vilken man kan påverka hälsan och tryggheten i den närmaste omgivningen.</p>	<p>Eleven kan under handledning analysera sätt att påverka med hälsorelaterad information samt kan under handledning analysera tillförlitligheten i den hälsorelaterade informationen.</p> <p>Eleven kan beskriva vilka konsekvenser olika livsstilar har för andra människor, för samhället eller för miljöns hälsa och trygghet.</p> <p>Eleven kan beskriva metoder med vilka man kan påverka hälsan och tryggheten i den närmaste omgivningen.</p>	<p>Eleven kan analysera olika sätt att påverka med hälsorelaterad information samt kan analysera tillförlitligheten i hälsorelaterad information.</p> <p>Eleven kan analysera vilka konsekvenser olika livsstilar har för andra människor, för samhället och för miljöns hälsa och trygghet.</p> <p>Eleven kan analysera metoder med vilka man kan påverka hälsan och tryggheten i den närmaste omgivningen.</p>	<p>Eleven kan bedöma sätt att påverka med hälsorelaterad information samt kan bedöma tillförlitligheten i hälsorelaterad information.</p> <p>Eleven kan bedöma och motivera vilka konsekvenser olika livsstilar har för andra människor, för samhället och för miljöns hälsa och trygghet.</p> <p>Eleven kan bedöma och motivera vilka metoder med vilka man kan påverka hälsan och tryggheten i den närmaste omgivningen.</p>