



## Innehåll

HÄLSOKUNSKAP.....	2
Läroämnets övergripande syfte åk 5-9 .....	2
Riktlinjer och arbetsupplägg för åk 5-6.....	2
Centralt innehåll åk 5-6.....	3
Mål, kompetenser och kunskapskriterier för åk 5-6.....	4
Riktlinjer och arbetsupplägg för åk 7-9.....	6
Mål, kompetenser och kunskapskriterier för åk 7-9 .....	8

# HÄLSOKUNSKAP

## Läroämnets övergripande syfte åk 5-9

Hälsokunskap är ett läroämne som bygger på kunskap från flera vetenskapsgrenar. Syftet för undervisningen i hälsokunskap är att främja kunskap som stöder elevens hälsa, välbefinnande och trygghet. Undervisningen ska utveckla elevens kognitiva, sociala, fysiska, emotionella, funktionella och etiska färdigheter. Undervisningen i hälsokunskap har som uppdrag att ge eleven mångsidig kunskap om hälsa. Utgångspunkt är gemenskap, respekt för livet och andra människor och ett värdigt liv i enlighet med de mänskliga rättigheterna.

Undervisningen ska ta upp hälsorelaterade företeelser från olika perspektiv. Eleven ska utveckla förståelse för fysiska, psykiska och sociala faktorer som påverkar hälsan samt sambandet och orsakssammanhangen mellan dem. Hälsokunskapen ska ge insikt i uppväxt och utveckling samt olika livsskeden. Ett grundläggande syfte med läroämnet är att eleven ska få förståelse och lära sig ta ansvar för sin egen hälsa och se den som en resurs för ökad livskvalitet. Dessutom ska eleven stödjas i att utveckla sina färdigheter gällande säkerhet och trygghet, sin sociala kompetens och sin förmåga att känna igen och reglera sina känslor.

Undervisningen i hälsokunskap ska ge eleven en bred förståelse av vad begreppet hälsa innebär så att eleven kan göra ändamålsenliga och motiverade val och beslut angående hälsa i vardagen. Undervisningen ska uppmuntra eleven att reflektera kring attityder och värderingar som stöder en mer hälsofrämjande livsstil. Eleven ska även få utveckla färdigheter att söka, hämta och tillämpa information samt kritiskt granska fakta och begrunda värderingar som gäller hälsa och välbefinnande. Undervisningen ska ha ett normmedvetet förhållningssätt och bidra till att främja jämlikhet, jämställdhet och gemenskap samt lyfta värdet av mångfald. Ett genusperspektiv ska beaktas i undervisningen.

Hälsokunskap ingår i läroämnet omgivningskunskap i åk 1-4 och undervisas från åk 5 som ett eget ämne.

## Riktlinjer och arbetsupplägg för åk 5-6

Undervisningen ska behandla vardagliga hälsofenomen samt beakta aktuella ämnen kopplade till hälsokunskap i elevens vardag. Eleven ska uppmuntras att lyfta fram sina egna kunskaper och erfarenheter, att ställa frågor och söka svar, att strukturera kunskap, dra slutsatser och motivera dem. Eleven ska få möjlighet att utveckla etiska, emotionella och sociala färdigheter samt tanke- och samarbetsförmåga.

Lär miljörerna ska vara mångsidiga och omfattar förutom den fysiska miljön även sociala situationer och sammanhang samt digitala miljöer. Funktionella metoder där eleven erbjuds fysisk aktivitet, delaktighet och interaktion uppmuntras i undervisningen. Ett språkutvecklande arbetssätt ska användas och digitala verktyg ska integreras i undervisningen på ett naturligt sätt.

Studiebesök och samarbete med olika aktörer i samhället uppmuntras. En helhetsskapande undervisning genom bland annat ämnesövergripande samarbete uppmuntras.

## Centralt innehåll för år 5-6

### *Fysiskt, psykiskt och socialt välmående*

Eleven utvecklar förståelse för vikten av fysiskt, psykiskt och socialt välmående. Eleven får insikt i de olika delområdena av hälsa, hälsoresurser, levnadsvanor, mentala färdigheter, förebyggande av sjukdomar och grundläggande färdigheter i egenvård. Eleven utvecklar förståelse för ämnesspecifika ord och begrepp.

- självbild och självförtroende
- grundläggande näringslära
- sömn och rekreation
- stresshantering
- motion och träning
- hygien
- ergonomi i vardagen

### *Uppväxt och utveckling*

I undervisningen behandlas växande, utveckling och aktuella förändringar hos åldersgruppen. Eleven utvecklar förståelse för puberteten och hur den påverkar kroppen psykiskt och fysiskt. Eleven övar sig att identifiera olika fysiska och psykiska signaler och att bli medvetna om sina egna tankar, behov, attityder och värderingar. Eleven ska få öva sig att identifiera, uttrycka och reglera känslor. Undervisningen ska lyfta frågor gällande integritet, respekt, samtycke och trakasserier samt medvetandegöra eleven om vad hen ska göra om något hänt.

- puberteten
- personlig integritet och samtycke
- känslor och relationer
- vänskap och tillit
- HBTQIA+
- sexualkunskap

### *Hållbar livsstil*

Undervisningen ska utveckla elevens förståelse för social hållbarhet. Eleven ska få kännedom om faktorer i vardagen som påverkar hälsa och mående. Eleven ska få möjlighet att söka information ur olika källor om aktuella hälsofenomen och -trender i samhället samt öva att bedöma källornas tillförlitlighet.

- jämlikhet och delaktighet
- positiv psykologi
- säkerhet i nödsituationer och grundläggande första hjälp
- ANDTS

## Mål, kompetenser och kunskapskriterier för åk 5-6

I hälsokunskapen ska bedömningen vara handledande och sporrande. Bedömningen och återkopplingen ska vara mångsidig, konkret och utveckla elevens förmåga att lära sig. Genom formativa arbetsätt blir bedömningen en naturlig del av läroprocessen.

Eleven handleds att analysera sina färdigheter och uppfattningar. Positiv respons och uppmuntran stöder elevens motivation och ökar elevens intresse för att utforska sin omgivning.

Bedömning av arbetet ingår som en del av bedömningen i alla läroämnen. Elevens arbete och inställning ska beaktas när vitsord bildas och kan till viss del påverka bedömningen både höjande och sänkande. Följande bör beaktas:

- aktivitet och deltagande vid genomgångar och diskussioner
- självständigt arbete enligt instruktioner
- ansvar för hemuppgifter och material.

*I årskurserna 5-6 är det specifika uppdraget för undervisningen i hälsokunskap:*

- att vidareutveckla elevens intresse och nyfikenhet för hälsa och välbefinnande
- att utveckla elevens kunskap om faktorer som stöder hälsa och välbefinnande
- att utveckla elevens förståelse för ämnesspecifika ord och begrepp.

Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens som anknyter till målet	Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 6 (utöver att eleven uppnår kriterierna för vitsordet 8 så krävs följande)
Utveckla elevens intresse för läroämnet samt kropp, hälsa och välmående.	Eleven utvecklar intresse för hälsokunskap.	B, C, E, H		<i>Intresse utvärderas men används inte som grund för bedömning.</i>	
Handleda eleven att iaktta och utvärdera sina egna vanor och val i vardagen.	Eleven utvecklar förmåga att iaktta och utvärdera sina egna vanor och val.	C, E, H		<i>Används inte som grund för bedömning.</i>	
Handleda eleven att utveckla sin självkänedom, självbild och självförtroende.	Eleven utvecklar självkänedom, självbild och självförtroende.	C, E		<i>Används inte som grund för bedömning.</i>	

Synliggöra elevens lärandeprocess genom att låta eleven ställa upp mål för sitt lärande samt skapa möjlighet för självvärdering och kamratrespons.	Eleven utvecklar förmåga att utvärdera sitt lärande.	B, C, E		<i>Självvärdering och kamratrespons används inte som grund för bedömning.</i>	
<b>Fysiskt, psykiskt och socialt välmående</b>					
<b>Undervisningsmål</b>	<b>Lärandemål</b>	<b>Kompetens</b>	<b>Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 6</b>	<b>Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 6</b>	<b>Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 6</b>
Handleda eleven att förstå hur levnadsvanor påverkar den fysiska, psykiska och sociala hälsan.	Eleven utvecklar förståelse för vad som påverkar den fysiska, psykiska och sociala hälsan.	C, E, H	Eleven vet att kost, sömn och motion påverkar välmående och känner till vikten av personlig hygien.	Eleven ge exempel på levnadsvanor påverkar hälsa och välmående.	Eleven kan beskriva levnadsvanor som påverkar hälsa och välmående.
Handleda eleven att utveckla förståelse för och förmågan att tillämpa ämnesspecifika ord och begrepp.	Eleven utvecklar begreppsförståelse inom hälsokunskap.	A, E	Eleven känner till centrala begrepp som har behandlats.	Eleven kan förklara några centrala begrepp som har behandlats.	Eleven kan tillämpa centrala begrepp som har behandlats.
<b>Uppväxt och utveckling</b>					
<b>Undervisningsmål</b>	<b>Lärandemål</b>	<b>Kompetens</b>	<b>Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 6</b>	<b>Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 6</b>	<b>Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 6</b>
Introducera eleven till pubertetens olika skeden ur både fysiologiskt och psykologiskt perspektiv.	Eleven utvecklar förståelse för hur puberteten påverkar både fysiskt och psykiskt.	C, E	Eleven känner till vad puberteten är.	Eleven kan ge exempel på fysiologiska och psykologiska förändringar som puberteten medför.	Eleven kan beskriva puberteten olika skeden ur både fysiologiskt och psykologiskt perspektiv.
Handleda eleven att utveckla grundläggande förståelse för personlig integritet, sexualkunskap och trakasserier.	Eleven utvecklar grundläggande förståelse för personlig integritet, sexualkunskap och trakasserier.	B, C, H	-	-	-
Handleda eleven att utveckla grundläggande	Eleven utvecklar grundläggande förståelse för	B, C, E, F, H	Eleven deltar delvis i diskussioner	Eleven kan ge exempel på normer och	Eleven kan reflektera kring normer och



förståelse för normer och värderingar och jämlikhet samt kunskap om frågor kopplade till HBTQIA+.	och kunskap om normer och värderingar och jämlikhet.		kring normer och jämlikhet och känner till HBTQIA+.	värderingar kopplat till HBTQIA+.	värderingar och jämlikhet kopplat till HBTQIA+.
<b>Hållbar livsstil</b>					
<b>Undervisningsmål</b>	<b>Lärandemål</b>	<b>Kompetens</b>	<b>Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 6</b>	<b>Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 6</b>	<b>Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 6</b>
Handleda eleven att söka information om hälsorelaterade ämnen i olika källor, även med hjälp av digitala verktyg och utveckla elevens förmåga att bedöma källornas tillförlitlighet.	Eleven utvecklar förmåga att använda digitala verktyg för att söka information samt bedöma källornas tillförlitlighet.	A, D, E, G, H	Kunskap och förståelse om källkritik, källtillit och informationssökning är medborgerlig kompetens som varje elev har rätt till. Därmed bedöms målet i åk 3-6 endast som uppnått eller inte. För uppnådda kunskaper har eleven förmåga att hitta information ur givna källor och grundläggande förståelse för att källor har olika tillförlitlighet.		
Handleda eleven att utveckla förståelse för säkerhet i nödsituationer och första hjälp.	Eleven utvecklar förståelse för säkerhet i nödsituationer och grunderna i första hjälp.	B, C, E, H	Kunskap om säkerhet i nödsituationer och första hjälp är vardagskompetens som varje elev har rätt att få samma förståelse för. Därmed bedöms målet endast som uppnått eller inte. För uppnådda kunskaper har eleven grundläggande förståelse för säkerhet i nödsituationer och första hjälp.		

## Riktlinjer och arbetsupplägg för åk 7-9

Undervisningen ska behandla vardagliga hälsofenomen samt beakta aktuella ämnen kopplade till hälsokunskap i elevens vardag. Eleven ska uppmuntras att lyfta fram sina egna kunskaper och erfarenheter, att ställa frågor och söka svar, att strukturera kunskap, dra slutsatser och motivera dem. Eleven ska få möjlighet att utveckla etiska, emotionella och sociala färdigheter samt tanke- och samarbetsförmåga.

Lärmiljöerna ska vara mångsidiga och omfattar förutom den fysiska miljön även sociala situationer och sammanhang samt digitala miljöer. Funktionella metoder där eleven erbjuds fysisk aktivitet, delaktighet och interaktion uppmuntras i undervisningen. Ett språkutvecklande arbetssätt ska användas och digitala verktyg ska integreras i undervisningen på ett naturligt sätt. Arbetssätt som bygger på elevens delaktighet och samarbete uppmuntras.

Studiebesök och samarbete med olika aktörer i samhället uppmuntras. En helhetsskapande undervisning genom bland annat ämnesövergripande samarbete uppmuntras.

## Centralt innehåll för åk 7–9

### *Fysiskt, psykiskt och socialt välmående*

Eleven vidareutvecklar sin förståelse för vikten av fysiskt, psykiskt och socialt välmående. Faktorer som påverkar kropp och hälsa granskas och psykiskt välmående diskuteras ur olika perspektiv. Eleven ges möjlighet att reflektera kring identitet, självbild och självkänedom. Eleven får fördjupad kunskap om och förståelse för resurser som stöder hälsan och faktorer som förebygger sjukdomar. Eleven utvecklar förståelse för ämnesspecifika ord och begrepp.

- kost och näringsrekommendationer
- sömn och rekreation
- stresshantering
- motion och träning
- hygien
- ergonomi i vardagen
- sjukdomar
  - o egenvård och förebyggande av sjukdomar
  - o vanliga och aktuella infektionssjukdomar och folksjukdomar

### *Uppväxt och utveckling*

I undervisningen behandlas människans olika livsskeden, växande och utveckling ur olika perspektiv. Eleven ges möjlighet att utveckla kunskap om den sexuella utvecklingen och förståelse för betydelsen av omsorg, relationer och närstående. Undervisningen ska stöda elevens emotionella och kommunikativa färdigheter genom att fokusera på förmågan att kommunicera i olika situationer samt förmågan att uttrycka och reglera sina känslor. Eleven ska också få lära sig hantera konflikter, problemsituationer och kriser på ett konstruktivt sätt.

- puberteten ur fysiologiskt och psykologiskt perspektiv
- könsorganens anatomi
- sexualitet och sexuell hälsa
- HBTQIA+
- personlig integritet, respekt och samtycke
- vänskap och tillit
- känslor och relationer
- preventivmedel och könssjukdomar
- sexualbrott, sexuella rättigheter och porr
- graviditet
- abort, ofrivillig barnlöshet

### *Hållbar livsstil*



Undervisningen belyser vikten av en hållbar livsstil. Vid valet av innehåll ska också aktuella hälsofenomen beaktas och tillförlitligheten i hälsorelaterad information granskas. Hållbar livsstil behandlas med avseende på social hållbarhet. Informationskällor, olika marknadsförings- och påverkningsmetoder granskas särskilt med tanke på informationens pålitlighet och hälsoeffekter. I innehållet behandlas beroendeframkallande medel, rusmedel och att förebygga användningen av dem.

- jämlikhet och delaktighet
- säkerhet i nödsituationer och första hjälp
- mental träning och positiv psykologi
- hälsoaspekter i media och hälsotrender
- beroende och rusmedel
  - o ANDTS
  - o lagstiftning
  - o våga säga nej

### Mål, kompetenser och kunskapskriterier för åk 7-9

I undervisningen i hälsokunskap ska bedömningen vara handledande och sporrande. Bedömningen och återkopplingen ska vara mångsidig, konkret och utveckla elevens förmåga att lära sig. Genom formativa arbetssätt blir bedömningen en naturlig del av läroprocessen.

Slutbedömningen genomförs det läsar då ämnesstudierna avslutas i respektive ämne. Inom undervisningen i hälsokunskap tas fristående delområden upp under olika årskurser. Slutbedömningen genomförs det läsar då ämnesstudierna avslutas i respektive ämne. Genom slutbedömningen definierar läraren hur väl eleven vid slutet av studierna har uppnått kunskapskriterierna för lärokursen, även tidigare prestationer tas i beaktande. Slutsvitsordet bestäms så att läraren jämför elevens kunskaps- och färdighetsnivå med de kunskapskriterier som finns i läroplanen.

Eleven bedöms med vitsordet åtta (8) ifall eleven har uppnått en nivå som utgör ett genomsnitt av den kunskaps- och färdighetsnivå för de olika delområdena som beskrivs i kunskapskriterierna. Om eleven inom något delområde nått högre än nivån för vitsordet åtta kan detta kompensera en något lägre prestationsnivå inom ett annat delområde.

Bedömning av arbetet ingår som en del av bedömningen i alla läroämnen. Elevens arbete och inställning ska beaktas när vitsord bildas och kan till viss del påverka bedömningen både höjande och sänkande. Följande bör beaktas:

- aktivitet och deltagande vid genomgångar och diskussioner
- självständigt arbete enligt instruktioner
- ansvar för hemuppgifter och material.

Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens som	Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 9	Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 9	Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 9

		<b>anknyter till målet</b>			(utöver att eleven uppnår kriterierna för vitsordet 8 så krävs följande)
Vidareutveckla elevens intresse för läroämnet samt kropp, hälsa och välmående.	Eleven vidareutvecklar intresset för hälsokunskap.	B, C, E, H		<i>Intresse utvärderas men används inte som grund för bedömning.</i>	
Handleda eleven att iaktta och utvärdera sina egna vanor och val i vardagen samt uppmuntra eleven att reflektera över resurser som är viktiga för hälsan.	Eleven vidareutvecklar förmågan att iaktta och utvärdera sina egna vanor och val.	C, E, H		<i>Används inte som grund för bedömning.</i>	
Handleda eleven att utveckla sin självkänedom och reflektera över värderingar och attityder samt kroppens och sinnets signaler.	Eleven utvecklar självkänedom och förståelse för kroppens och sinnets signaler.	C, E		<i>Används inte som grund för bedömning.</i>	
Utveckla elevens emotionella och kommunikativa färdigheter samt förmåga att hantera konflikt- och krissituationer.	Eleven utvecklar emotionella och kommunikativa färdigheter samt förmåga att hantera konflikt- och krissituationer.	B, C, E, H		<i>Används inte som grund för bedömning.</i>	
Synliggöra elevens lärandeprocess genom att låta eleven ställa upp mål för sitt lärande samt skapa möjlighet för självutvärdering och kamratrespons.	Eleven utvecklar förmåga att utvärdera sitt lärande.	B, C, E		<i>Självutvärdering och kamratrespons används inte som grund för bedömning.</i>	

**Fysiskt, psykiskt och socialt välmående**

<b>Undervisningsmål</b>	<b>Lärandemål</b>	<b>Kompetens</b>	<b>Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 9</b>	<b>Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 9</b>	<b>Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 9</b>
Handleda eleven att fördjupa sin förståelse för	Eleven vidareutvecklar förståelsen för	C, E, H	Eleven kan nämna faktorer	Eleven kan beskriva faktorer som påverkar hälsan.	Eleven kan analysera och jämföra faktorer

fysisk, psykisk och social hälsa och faktorer som påverkar dessa.	fysisk, psykisk och social hälsa och faktorer som påverkar dessa.		som påverkar hälsan.		som påverkar hälsan ur olika perspektiv.
Handleda eleven att utveckla förståelse för och förmågan att tillämpa ämnesspecifika ord och begrepp.	Eleven vidareutvecklar kunskaper om ämnesspecifika ord och begrepp.	A, B, E	Eleven känner till några ord och begrepp som anknyter till hälsa och välmående.	Eleven kan förklara centrala begrepp som anknyter till hälsa och välmående på ett korrekt sätt.	Eleven tillämpar korrekta begrepp som anknyter till hälsa och välmående.
Främja elevens förmåga att agera ändamålsenligt i situationer som anknyter till hälsa, säkerhet och sjukdomar.	Eleven utvecklar förmåga att agera ändamålsenligt i situationer som anknyter till hälsa, säkerhet och sjukdomar.	B, C, E, H	Eleven kan nämna något tillvägagångssätt för egenvård och för att söka hjälp.	Eleven kan beskriva ändamålsenliga tillvägagångssätt för egenvård och för att söka hjälp i olika situationer.	Eleven kan bedöma och motivera olika tillvägagångssätt för egenvård och för att söka hjälp i olika situationer.
Handleda eleven att reflektera över faktorer som påverkar det psykiska välmående.	Eleven utvecklar förståelse för frågor kring individualitet, gemenskap och jämlikhet samt utvecklar den kommunikativa kompetensen.	B, C, E	Eleven kan ge något exempel på sambandet mellan sociala relationer och psykiskt välmående.	Eleven kan reflektera kring hur sociala relationer, stress och krav påverkar psykiskt välmående.	Eleven kan beskriva och motivera faktorer som stöder psykisk hälsa och hur man själv kan påverka sitt psykiska välmående.

### Uppväxt och utveckling

Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens	Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 9	Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 9	Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 9
Handleda eleven att utveckla förståelse för puberteten ur både fysiologiskt och psykologiskt perspektiv.	Eleven utvecklar förståelse för hur puberteten påverkar både fysiskt och psykiskt.	C, E	Eleven har en grundläggande förståelse för hur puberteten påverkar fysiologiskt och psykologiskt.	Eleven kan beskriva och reflektera kring pubertetens olika skeden.	Eleven kan reflektera kring hur puberteten påverkar olika individer på olika sätt.
Handleda eleven att utveckla förståelse för normer, värderingar och jämlikhet kopplat till HBTQIA+-frågor ur ett historiskt, lokalt och globalt perspektiv.	Eleven utvecklar förståelse för normer, värderingar och jämlikhet kopplat till HBTQIA+-frågor ur ett historiskt, lokalt och globalt perspektiv.	B, C, E, F, H	Eleven känner till HBTQIA+ och deltar i diskussioner kring jämlikhetsfrågor.	Eleven kan diskutera frågor kring normer, värderingar och jämlikhet kopplade till HBTQIA+.	Eleven kan jämföra och analysera rättigheter för HBTQIA+ i olika delar av världen ur ett historiskt och nutidsperspektiv.
Handleda eleven att utveckla	Eleven utvecklar förståelse för	C, E	Eleven har grundläggande	Eleven deltar i diskussioner kring	Eleven kan reflektera kring känslor och

förståelse för sexualitet och sexuell hälsa ur olika perspektiv.	sexualitet och sexuell hälsa ur olika perspektiv.		kunskaper om könssjukdomar och preventivmedel.	sexualitet och kan beskriva faktorer som stöder sexuell hälsa.	sexualitet samt kan beskriva sexuell hälsa ur olika perspektiv.
Handleda eleven att utveckla förståelse för personlig integritet och samtycke och utveckla kunskaper om sexuella rättigheter och sexualbrott.	Eleven utvecklar förståelse för personlig integritet och samtycke och utveckla kunskaper om sexuella rättigheter och sexualbrott.	B, C, E, H	Eleven känner till vad sexuella rättigheter är.	Eleven kan reflektera kring personlig integritet och samtycke.	Eleven kan reflektera kring samtycke, ömsesidighet samt samhällsfrågor kopplade till sexualitet och relationer.

### Hållbar livsstil

Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens	Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 9	Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 9	Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 9
Stöda eleven att utveckla sina färdigheter att söka och använda information om hälsa och sjukdomar och att bedöma tillförlitligheten och relevansen i information.	Eleven utvecklar förmåga att söka och använda information om hälsa och sjukdomar som källkritiskt tänkande.	A, D, E, G, H	Eleven kan med handledning söka hälsorelaterad information och känner till att källor har olika tillförlitlighet.	Eleven kan söka hälsorelaterad information i olika källor och jämföra och motivera tillförlitligheten i källorna.	Eleven behärskar informationssökning smetoder och kan reflektera kring källors tillförlitlighet.
Handleda eleven att förstå samhällets, omgivningens, kulturens och informations- och kommunikationsteknologins betydelse för hälsa och välbefinnande.	Eleven utvecklar förmåga att iaktta samhällets, omgivningens, kulturens och informations och kommunikations teknologins betydelse för hälsa och välbefinnande.	B, C, D, E, H	Eleven kan nämna effekter som trender i samhället har på hälsa och välbefinnande.	Eleven kan beskriva centrala direkta och indirekta effekter som trender i samhället har på hälsa och välbefinnande.	Eleven kan analysera och motivera effekter som trender i samhället har på hälsa och välmående.
Handleda eleven att utveckla förståelse för individens rättigheter, ansvar och möjligheter att påverka i frågor som gäller hälsa och trygghet i den egna lärmiljön och	Eleven utvecklar kunskap om individens rättigheter, ansvar och möjligheter att påverka i frågor som gäller hälsa och trygghet i den egna	A, B, C, E, H	Eleven kan nämna något sätt att påverka med hälsorelaterad information. Eleven kan ange någon konsekvens som olika livsstilar	Eleven kan analysera olika sätt att påverka med hälsorelaterad information. Eleven kan beskriva vilka konsekvenser olika livsstilar har för andra människor, för samhället och för	Eleven kan kritiskt bedöma sätt att påverka med hälsorelaterad information. Eleven kan analysera vilka konsekvenser olika livsstilar har för andra människor, för samhället och för

den närmaste omgivningen.	lärmiljön och den närmaste omgivningen.		har för samhället eller för miljöns hälsa eller trygghet.	miljöns hälsa och trygghet.	miljöns hälsa och trygghet.
Handleda eleven att utveckla förståelse för konsekvenser av rusmedel och beroende och lagstiftning kring detta.	Eleven utvecklar förståelse för konsekvenser av rusmedel och beroende och lagstiftning kring detta.	C, H	Eleven kan ge exempel på några beroenden och har en viss förståelse för konsekvenserna av dem.	Eleven kan diskutera kring olika beroenden och orsaker till och konsekvenser av dessa beroenden.	Eleven kan diskutera rusmedel och beroenden samt ta ställning och motivera sina ställningstaganden.
Handleda eleven att iaktta och kritiskt granska normer och värderingar kopplade till kropp, hälsa och livsstil.	Eleven utvecklar förmåga att iaktta och kritiskt granska normer och värderingar kopplade till kropp, hälsa och livsstil.	A, B, E, F	Eleven kan ge ett exempel på normer och värderingar som påverkar val av livsstil.	Eleven kan kritiskt granska normer och värderingar kopplade till kropp, hälsa och livsstil och reflektera kring konsekvenser av dessa.	Eleven kan analysera vad som påverkar normer och värderingar och hur de påverkar individ och samhälle.
Handleda eleven att utveckla förståelse för och kunskap om säkerhet i olika nödsituationer och första hjälp.	Eleven utvecklar förståelse för och kunskap om säkerhet i olika nödsituationer och första hjälp.	B, C, E, H	Kunskap om säkerhet i nödsituationer och första hjälp är vardagskompetens som varje elev har rätt att få samma förståelse för. Därmed bedöms målet endast som uppnått eller inte. För uppnådda kunskaper har eleven grundläggande förståelse för säkerhet i närmiljön och första hjälp.		