



Kriterierna för slutbedömningen i hälsokunskap och stödmaterial för bedömningen

Olli Paakkari, Tiina Lehtinen



Utgångspunkter för arbetet med bedömningskriterierna i hälsokunskap

- **Allmänna principer:** bland annat att framskrida från enkelt till komplext, från enskilda faktorer till flera, från en lägre tankenivå till en högre, från handledd aktivitet till självständigt agerande.
- **Följdriktighet:** strävan efter följdriktighet i kunskapskraven såväl inom ett mål som mellan olika mål.
- **Kunskapskraven ökar jämnt och skiljer sig från varandra:** Strävan efter att utarbeta kunskapskrav som skiljer sig från varandra och där kraven på elevens kunnande ökar så jämnt så möjligt (längre kast mellan vitsorden 5 och 7 än mellan de övriga vitsorden).
- **Positivt förhållningssätt:** kunskapskraven ska beskriva vad eleven kan, inte vad hen inte kan.



Utgångspunkter för arbetet med bedömningskriterierna i hälsokunskap

- **Vad är tillräckligt?** Vilken kunskapsnivå i hälsokunskap ska eleven uppnå för att bli godkänd (vitsordet 5)? Vad krävs för vitsordet 10? Vad vill man uppnå i den grundläggande utbildningen?
- Den ursprungliga beskrivningen av vitsordet 8 har i vissa fall bearbetats: målet har varit att kunskapskraven ska bilda en fungerande helhet.
- **Vad är det som ska bedömas?** Avsikten är att beskriva sådana kunskaper som är möjliga för läraren att bedöma.
- Beskrivningarna av kunskapskraven bör var tillräckligt informativa, exakta och entydiga.

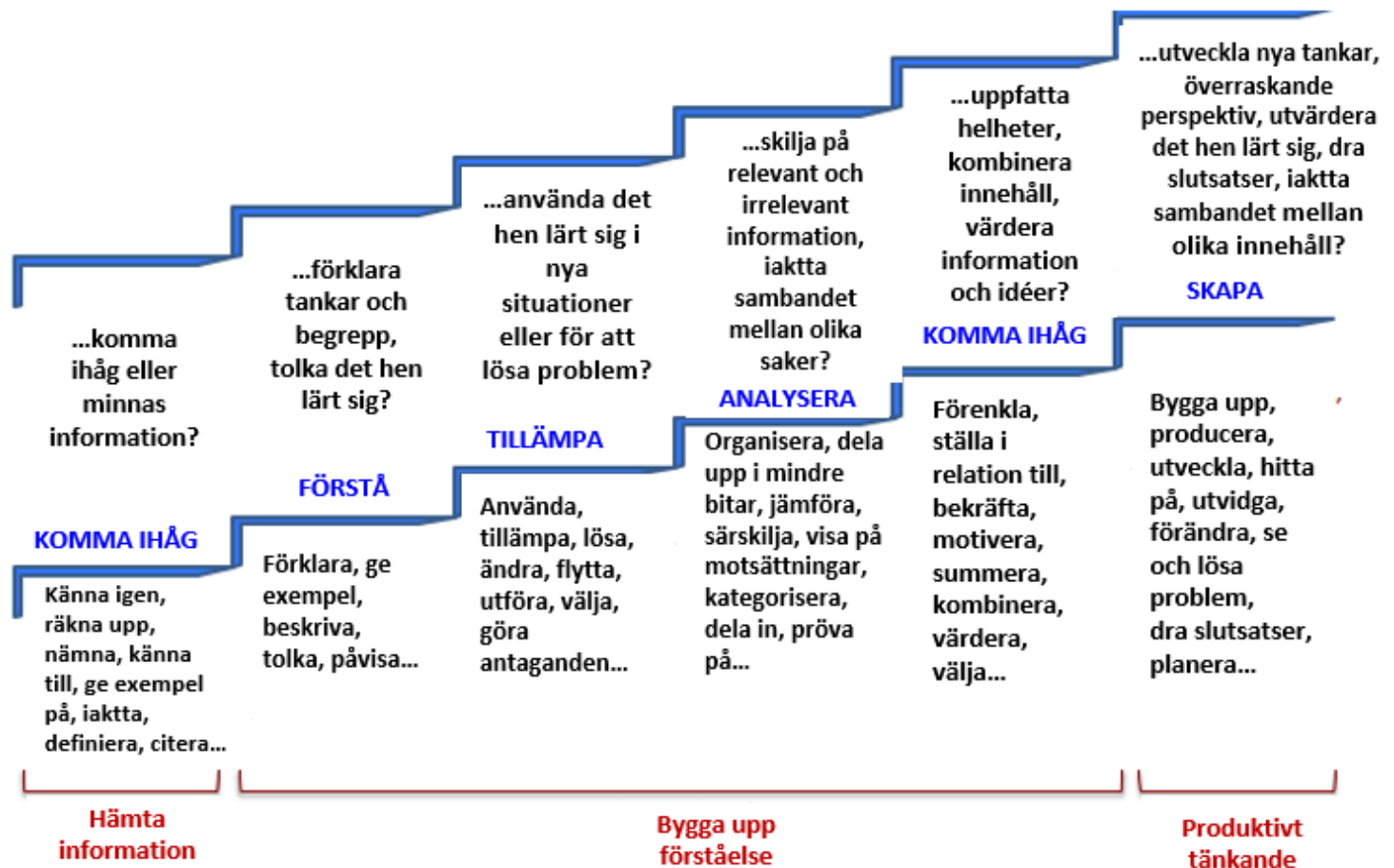


Slutbedömningen i den grundläggande utbildningen och bildandet av vitsord

- Siffervitsordet (eller det verbala omdömet) som ges vid slutbedömningen ska beskriva **nivån på elevens kunnande** i relation till **målen för lärokurserna i respektive läroämnen och kriterierna för slutbedömningen**.
- Slutbedömningen ska genomföras utifrån det kunnande som eleven visat i **årskurserna 7–9** i relation till målen för lärokursen i läroämnet. Vid slutbedömningen ska man använda kriterierna för slutbedömningen som fastställts i grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen.
- Då slutvitsordet bildas ska man ta i beaktande **alla** mål (förutom målen 3 och 7) och de därtill hörande kunskapskraven för slutbedömningen som fastställts i grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, **oberoende av** för vilken årskurs, 7, 8 eller 9, enskilda mål har ställts upp i **den lokala läroplanen**.
- Slutvitsordet är en **helhetsbedömning** som ska bildas utgående från målen och kunskapskraven för läroämnet.



Kognitiva nivåer: kan eleven...



Växande och
utveckling som
stödjer hälsan

Faktorer som stödjer och tär på
hälsan och förebyggande av
sjukdomar

Hälsa, samfund,
samhälle och kultur

	5	7	8	9
M1	nämna	beskriva	beskriva	beskriva, förklara, redogöra för, bedöma
M2	nämna	nämna	beskriva	kategorisera, analysera, motivera
M4	nämna	beskriva	analysera	analysera och motivera, bedöma, motivera
M5	nämna, använda under handledning	beskriva, använda några	analysera, beskriva, i huvudsak använda korrekt	analysera, bedöma, förklara, använda korrekt
M6	söka under handledning, nämna	söka ur några källor, ställvis använda på ändamålsenligt sätt, nämna	söka ur olika källor, i huvudsak använda på ändamålsenligt sätt, beskriva	söka mångsidigt i olika källor, använda på ändamålsenligt sätt, bedöma
M8	nämna, ge exempel, nämna	beskriva, ge exempel, under handledning bedöma	analysera, beskriva, bedöma	bedöma, motivera, analysera, bedöma
M9	nämna	beskriva	analysera	bedöma
M10	nämna	beskriva	tillämpa, beskriva	tillämpa, bedöma, bedöma
M11	beskriva, nämna	beskriva, nämna	analysera, beskriva	bedöma, analysera
M12	nämna, nämna	analysera under handledning, beskriva	analysera, analysera	bedöma, motivera, bedöma



Kunskapsnivå som krävs för vitsordet 5

- Vitsord 5 beskriver den kunskapsnivå som åtminstone behöver uppnås, till exempel vilka kunskaper och färdigheter eleven åtminstone behöver ha.
- För att få vitsordet 5 behöver eleven inte ha kunskaper inom alla områden som definierats i målet för lärandet.
- Man ska på läroämneshörsnivå iaktta elevens kunskaper som behövs för att uppnå vitsordet 5 som helhet, det vill säga lärokursens samtliga mål för lärandet (kompensationsprincipen)
- OBS: lärokursen individualiseras först då eleven trots det givna stödet inte verkar uppnå den kunskapsnivå som förutsätts för vitsordet 5 (och då används inte lärokursens gemensamma mål och kunskapskrav i bedömningen av kunnandet).



Exempel på olika bedömningsmetoder

Bedömningsmetoderna som presenteras här kan kombineras på lämpligt sätt, men det viktiga är ändå att antalet metoder som används är rimligt.

- En inlärningsdagbok antingen i samband med enskilda lektioner eller ämneshelheter. Eleven kan få stöd i arbetet med inlärningsdagboken t.ex. med hjälp av frågor, såsom:
 - Vad har du lärt dig som har varit nytt för dig?
 - Vilka tankar eller frågor väcker de teman som behandlats hos dig?
 - Började du reflektera över något eller blev något oklart?
 - Hur har du nytta av det du lärt dig i din egen vardag?
 - Vad eller vilka delområden av hälsokunnande lärde du dig mer om?
- Olika **inlärningsuppgifter**, som stöder och mäter olika typer av kunskap. De kan utföras under lektionstid eller som hemuppgifter.
- Olika **provuppgifter** (t.ex. traditionellt prov, textbaserat prov, prov med luntlappar, aktivitetsprov, prov i grupp) som mäter olika typer av kunskap.
- **Uppgifterna i läroboken** kan användas som en del av bedömningen. Eleven kan till exempel välja 2 till 4 uppgifter från varje kapitel utifrån sina egna intresseområden eller den kravnivå som hen själv ställt upp som mål.
- Om man har en **uppgiftsbok** i användning kan man utnyttja den som en del av bedömningen.



Exempel på olika bedömningsmetoder

- **Inlärningsdagböcker i anknytning till olika teman** (sömn, fysisk aktivitet, stillasittande, skärmtid, känslor osv.) och analys av dem till exempel i relation till olika rekommendationer.
- **Fenomenbaserat arbete**, där man till exempel gruppvis producerar information kring mindre frågor och utifrån dem sammanställer ett gemensamt svar på en större forskningsfråga.
- **Projektarbete** i anslutning till större och även mindre ämnes- eller innehållshelheter.
- **Följa med medierna**
- **Sammanfattningar** av centrala innehåll
- Nästan alla uppgifter ovan kan genomföras **individuellt, parvis eller i grupp och de kan inbegripa självvärdering och kamratrespons**.

Mål för undervisningen	Innehållsområden	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 5	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 7	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 8	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 9
M1 vägleda eleven att förstå bredden av begreppet hälsa och att främja hälsan samt människans levnadslopp, växande och utveckling	I1–I3 A B	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 orsakssambanden 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.



M1 vägleda eleven att förstå bredden av begreppet hälsa och att främja hälsan samt människans levnadslopp, växande och utveckling

Målet omfattar två större helheter: A) bredden av begreppet hälsa och främjande av hälsa samt B) levnadslopp, växande och utveckling ur ett resursperspektiv

- 1) Perspektiv som berör bredden av begreppet hälsa: helheten av centrala faktorer som påverkar hälsan (levnadsvanor, livsmiljö, gener, slumpen), upplevd (subjektiv) och mätbar (objektiv) hälsa och hälsa som begrepp (det kontinuum som hälsa och sjukdom bildar)
- 2) Med att främja hälsa avses människans möjligheter att påverka sin egen och omgivningens hälsa (på individ-, samfunds- och samhällsnivå). Att främja hälsa hör delvis även ihop med att förebygga sjukdomar.
- 3) Delområden inom hälsa: fysisk, psykisk och social hälsa samt sambanden mellan dem, till exempel hur den psykiska hälsan kan inverka på den fysiska hälsan.
- 4) Skeden i människans levnadslopp: barndom, ungdom, vuxen ålder, ålderdom/åldrande.
- 5) Hälsans betydelse som resurs i olika livsskeden:
 - Hälsa är en process där tidigare skeden i livet påverkar senare livsskeden.
 - Barndom och ungdom: hälsan kan påverkas bland annat av identitetsutveckling, möjligheter till fritidsaktiviteter och skolgång.
 - I vuxenlivet kan hälsan påverkas bland annat av arbetsmöjligheterna och på det sätt även på flera av livets delområden.
 - Under ålderdomen är hälsan en grundläggande förutsättning bland annat för ett självständigt liv och påverkar också livskvaliteten.



Mål 1: Exempel för bedömningen

Inom varje uppgift ska man fortskrida från den lättaste uppgiften till svårare uppgifter (jfr. med kunskapskraven, där både sakinnehållet och kvalitetskraven ökar ju högre vitsorden blir).

Delområden inom hälsa: bilduppgift

- där man ska känna igen och nämna något eller flera delområden inom hälsa,
- ge exempel på dem,
- med exempel beskriva orsakssamband mellan delområdena inom hälsa, till exempel hur trötthet kan inverka på den sociala hälsan.

Bredden av hälsa:

- Kombinera en större grupp faktorer som påverkar hälsan (t.ex. levnadsvanor, arvs massa, social miljö, fysisk miljö, slumpen) med exempel (t.ex. slumpen – trafikolycka).
- Be eleven ge ytterligare exempel på faktorer som påverkar hälsa eller sjukdom.
- Be eleven med exempel berätta hur olika faktorer påverkar hälsan (verkningsmekanism).



Mål 1: Exempel för bedömningen

Inom varje uppgift ska man fortskrida från den lättaste uppgiften till svårare uppgifter (jfr. med kunskapskraven, där både sakinnehållet och kvalitetskraven ökar ju högre vitsorden blir).

Att främja hälsa: begreppsuppgift + att redogöra för metoder

- Definiera begreppet att främja hälsa
- Fallstudie i textformat eller annat material, ur vilket man ska känna igen olika sätt att främja hälsan.
- Ange x antal exempel på hur a. individen b. familjen c. skolan d. samhället kan främja hälsan.
- Hur främjar till exempel regelbunden sömn – gemensamma måltider i familjen – skolans ordningsregler – vaccinationer hälsan?

Skeden i människans levnadslopp: berättelse eller bilder

- Eleven ska känna igen och ange ett eller flera skeden i människans levnadslopp
- Eleven ska bedöma hälsans betydelse i olika åldrar: till en ung person som äter ohälsosamt eller motionerar på fritiden, vilken betydelse har dessa levnadsvanor för hälsan inom 1, 20 eller 40 år?

[illegible]



Mål 2: handleda eleven att utveckla sina emotionella och sociala färdigheter samt förmågan att hantera olika konflikt- och krissituationer

Målet omfattar två större helheter: A) att utveckla emotionella och kommunikativa färdigheter samt B) förmågan att hantera olika konflikt- och krissituationer

- 1) Att känna igen och nämna känslor (vilken känsla) och att beskriva dem (hur känns det, hur tar sig känslan uttryck): grundläggande känslor, bl.a. glädje, sorg, kärlek, hat, förvåning, avsky, rädsla. Ett flertal andra känslor kan följa av eller vara kopplade till de grundläggande känslorna. Känslor som till exempel har samband med glädje kan vara belåtenhet, lycka eller tacksamhet.
- 2) Växelverkan mellan känslor och beteende och hur man reglerar känslor:
 - Att reglera sina känslor och bedöma känslornas styrka: t.ex. förmåga att behärska sig själv och stabilisera känslor: förmåga att fungera i spännande situationer eller situationer som inte kan förutses på förhand, man övar på olika verksamhetsmodeller (bl.a. trafikljusmodell 1) stanna upp/lugna ner sig, 2) vänta/analysera situationen och fundera på alternativa tillvägagångssätt, 3) agera på ett för situationen lämpligt sätt), förståelse för skillnaden mellan känslor och handlingar.
 - Känslouttryck, t.ex. ord, kroppsspråk, tonfall, vilka känslouttryck är passande i olika situationer (offentligt, privat)
 - Kommunikation: uttrycka sina egna tankar och lyssna till andra, samarbeta och ha förmåga att kompromissa, empati (sätta sig in i den andras situation), be om hjälp, sätta egna gränser, konstruktiv kommunikation (jag-budskap)
- 3) Drag som är karakteristiska för stress och stresshantering: faktorer som belastande, utsättande, upprätthållande och utlösande faktorer, kort- och långvarig stress, förebyggande av stress och stresshantering (bl.a. sömn, kost, motion, organisering av skolarbetet, hobbyer, sociala relationer, ENSAMHET)
- 4) Särdrag som är karakteristiska för en kris och krishantering: utvecklingskriser och akuta kriser, olika faser av en kris: chockfas, reaktionsfas, bearbetningsfas, nyorienteringsfasen

Mål för undervisningen	Innehåll	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömning	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 5	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 7	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 8	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 9
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 kommunikationssituationer	I1, I3 A B	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 kommunikationssituationer.	Förmåga att analysera den hälso-mässiga utvecklingen och att agera i kommunikationssituationer	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.



Mål 4: 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 kommunikationssituationer

Målet omfattar två större helheter: A) individualitet, gemenskap och jämlikhet ur ett hälsoperspektiv samt B) ansvarsfulla lösningar i kommunikationssituationer

1) Faktorer som inverkar på individualiteten och deras samband till hälsa

- Identitet: uppfattning om sig själv, personlighetsdrag/temperament
- Självbild (jaguppfattning): hurdan är jag, hur ser jag på mig själv (kropp, karaktärsdrag, förmågor osv.)
- Självkänsla (självrespekt): att acceptera sig själv och tro på sina egna möjligheter
- Sexuell utveckling
- Vilken betydelse familjen och nära anhöriga har för uppväxten och utvecklingen

2) Etiska frågor som anknyter till samspel och kommunikation

- Jämlikhet, hur förverkligas jämlikheten (alla är likvärdiga oberoende av kön, ålder, medborgarskap, religion/övertygelse, hälsotillstånd, sexuell läggning el. dyl.)
- Att lyssna, strävan efter att förstå andra
- Samarbete, kommunikation är inte en individuell prestation (man hjälper varandra, tar hänsyn och avbryter inte)
- Förmåga att säga nej, sätta egna gränser
- Empati, förmåga att sätta sig in i andra situation
- Maktförhållanden i kommunikationen (lärare-elev, vuxen-barn osv.)
- Ta ansvar i gruppen (olika roller)

Mål för undervisningen	Innehålls-områden	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskaps-beskrivning för vitsordet 5	Kunskaps-beskrivning för vitsordet 7	Kunskaps-beskrivning för vitsordet 8	Kunskaps-beskrivning för vitsordet 9
------------------------	-------------------	---	-------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

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–S3 A B	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 orsakssamband. Eleven kan använda begrepp som anknyter till hälsa och sjukdom på ett korrekt sätt.
--	--------------------------------	---	--	---	---	---	--



Mål 5: 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

Målet omfattar två större helheter: A) faktorer och mekanismer som stärker och hotar hälsa samt B) användning av begrepp på ett korrekt sätt.

- 1) Hälsoresurser, faktorer som stärker hälsa: vardagsrytm, sömn, kost, motion, sexualitet/sexualhälsa/sexuell mångfald, trygghetsfärdigheter, psykiskt välbefinnande, omgivning och fritid som stöder välbefinnandet → hur påverkar olika faktorer hälsan?
- 2) Faktorer som äventyrar hälsan: att inte röra på sig, sömn- och kostrelaterade problem, mobbning, beroenden, användning av rusmedel, psykiskt illamående, smittsamma sjukdomar och icke-smittsamma sjukdomar (folksjukdomar) → vilka hälsoeffekter en viss faktor har
- 3) Mekanismer: hur eller på vilket sätt en viss faktor påverkar den fysiska, psykiska eller sociala hälsan (samband, orsakssammanhang)

Mål för undervisningen	Innehållsområden	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 5	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 7	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 8	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 9
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 A B	12–13	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. 1 2 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 3 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. 4	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. 5



Mål 6: 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

Målet omfattar två större helheter: A) eleven utvecklar färdigheter att söka och använda information samt B) främja elevens förmåga att agera ändamålsenligt i situationer som anknyter till hälsa, säkerhet och sjukdom

- 1) Informationssökning (process som leder till att hitta information)
 - Behov av information (val av ämnesområde, som t.ex. bestäms utifrån en uppgift i skolan), avgränsning av ämnet (synvinklar), frågeställning, formulering av sökord, utförande av sökningen, utvärdering av sökresultat (för många/för få/oväntade hänvisningar → formulering av sökord på nytt, är sökorden för breda/för snäva, har man valt rätt källa, t.ex. databas?)
- 2) Användning av informationen: t.ex. lösa skoluppgifter eller problem i vardagen, källbaserat skrivande, tillämpa informationen i en ny situation, tolka information och dra slutsatser utifrån dem, skapa en egen motiverad synpunkt
- 3) Olika källor:
 - Allmän information: bl.a. tidningar och tidskrifter, övrig litteratur, television/radio, lagar och författningar, besök
 - Vetenskaplig information: bl.a. forskningsartiklar, slutarbeten (doktorsavhandlingar), vetenskapliga böcker, experter, statistik, utredningar, granskade läroböcker, webbsidor som upprätthålls av expertorganisationer
- 4) Ändamålsenliga tillvägagångssätt för egenvård och för att söka hjälp: förstahjälpen i olika situationer, egenvård, känna igen symtom/tecken på när det är skäl att söka hjälp, hur man söker hjälp och stöd
- 5) Situationer som äventyrar hälsan och tryggheten: mobbning, antastande, sexuella trakasserier, hot, våld, trafiksäkerhet, olyckor

Mål för undervisningen	Innehållsområden	Mål för lärandet	Föremål för bedömningen	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 5	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 7	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 8	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 9
M8 handleda eleven att iaktta 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–S3 A B	Eleven lär sig att iaktta och kritiskt granska företeelser som anknyter till hälsa och sjukdom samt bedöma tillförlitligheten och relevansen i information	Förmåga att granska företeelser som anknyter till hälsa och sjukdom samt bedöma tillförlitligheten i hälso-relaterad information	Eleven kan nämna faktorer som påverkar hälsovanorna samt kan 1 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 hälso-relaterad information.	Eleven kan beskriva faktorer som påverkar hälsovanorna samt 2 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 hälso-relaterad information utgående från några faktorer som beskriver informationens tillförlitlighet.	Eleven kan analysera faktorer som påverkar hälsovanorna och förklara hur olika företeelser som anknyter till hälsovanor uppstår. 3 Eleven kan beskriva etiska frågor som anknyter till livsstil och analysera konsekvenserna av val som gäller livsstilen. 4 Eleven kan bedöma tillförlitligheten i hälso-relaterad 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 hälso-relaterad information och hur användbar informationen är. 5



Mål 8: handleda eleven att iaktta 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

Målet omfattar två större helheter: A) kritiskt granska företeelser som anknyter till hälsa och sjukdom samt värderingar och normer som är förknippade med dem samt B) bedöma tillförlitligheten och relevansen i information

- 1) Centrala faktorer som påverkar hur man tillägnar sig hälsovanor: 1) individens kunskap, attityd, motivation, 2) handlingsmönster och attityder i familjen, 3) social livsmiljö (bl.a. skola, vänner, hobbyer), 4) möjligheter i livsmiljön (fysisk miljö, byggd miljö/naturmiljö)
- 2) Etiska frågor som anknyter till livsstil t.ex.
 - självbestämmanderätt, individens rättigheter
 - individens ansvar versus samhällets ansvar
 - hälsa som värdering och kriterium för ett gott liv
 - motsättning mellan värderingar och handlingar
- 3) Följder av val som anknyter till livsstil: följder för en själv, för närgemenskapen och för samhället
- 4) Perspektiv och faktorer som beskriver informationens tillförlitlighet:
 - Vem har publicerat information: vem ligger bakom informationen (författare), var har den publicerats?
 - Textgenrer: forskning, nyhet, kolumn, något annat?
 - Materialets kvalitet: fakta/motiveringar versus åsikter/reklam, innehåller materialet fel?

Mål för undervisningen	Innehållsområden	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 5	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 7	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 8	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 9
M9 handleda eleven att förstå samhällets, omgivningens, kulturens och informations- och kommunikationsteknologins betydelse för hälsa och välbefinnande	I3	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.



Mål 9: handleda eleven att förstå samhällets, omgivningens, kulturens och informations- och kommunikationsteknologins betydelse för hälsa och välbefinnande

- 1) Omgivningen kan delas in i bebyggd miljö, naturmiljö och psykosocial miljö. Att behandla en hållbar livsstil (som omfattar de olika dimensionerna av hållbar utveckling: ekologisk, ekonomisk, social och kulturell) hjälper eleven att uppfatta hur människans handlingar påverkar miljöns hälsa och sundhet, vilket i sin tur påverkar människans hälsa.
- 2) Informations- och kommunikationsteknologins samband med hälsa:
 - Positiva kopplingar, bl.a. förmedlar information, inspirerande förebilder, möjlighet till social växelverkan
 - Negativa kopplingar, bl.a. fysisk passivitet, ensamhet/asocialt beteende, ökade utseendekrav
- 3) Centrala direkta effekter som livsmiljön har på hälsan:
 - andningsluft, hushållsvatten, kost, strålning, buller
- 4) Centrala indirekta effekter som livsmiljön har på hälsan
 - Upplevelser av miljöns trivsel, trygghet, möjligheter till fysisk aktivitet, rekreation, stillhet
- 5) Sambanden mellan hälsa och samfund, kultur samt informations- och kommunikationsteknologi: fysiska, psykiska och sociala hälsoeffekter, positiva och negativa effekter

Mål för undervisningen	Innehållsområden	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 5	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 7	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 8	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 9
------------------------	------------------	---	-------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

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 A B	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 1 2 3	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 4 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 5 beskriva och utvärdera olika hälsotjänster i samhället och hur de kan användas på ett ändamålsenligt sätt i olika situationer.
--	--	--	---	---	---	---	---



Mål 10: 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

Målet omfattar två större helheter: A) studie-, funktions- och arbetsförmåga och att upprätthålla den samt B) hur man använder hälsotjänster på ett ändamålsenligt sätt

- 1) Studieförmåga, centrala faktorer bl.a. egna resurser (vardagsrytm, levnadsvanor...), studiefärdigheter (olika studietekniker, tidsanvändning...), studiemiljö (skolbyggnad, måltider...) samt undervisning (arbetssätt, arrangemang...)
- 2) Funktionsförmågan (att klara av nödvändiga och viktiga dagliga funktioner i den egna livsmiljön) kan granskas utifrån resurser (vilka faktorer som främjar funktionsförmågan) eller brister i funktionsförmågan (faktorer som begränsar funktionsförmågan)
- 3) Arbetsförmågan (balansen mellan människans resurser och arbete) består av människans resurser (bl.a. hälsa, motivation, stödet från familjen, yrkeskompetens), arbetets egenskaper (bl.a. arbetsmiljön, arbetets krav, hur meningsfullt arbetet känns) och arbetssäkerhet (bl.a. arbetarskydd, företagshälsovård, introduktion i arbetet)
- 4) Olika hälsovårdstjänster i samhället
 - Primärvård, specialiserad sjukvård
 - Offentlig och privat hälsovård, tredje sektorn
 - Skolhälsovård
- 5) Utvärdering av hälsovårdstjänster: pris, tillgänglighet, möjlighet att få vård, en del av befolkningen har tillgång till dubbla tjänster genom den privata företagshälsovården osv.

Mål för undervisningen	Innehållsområden	Mål för lärandet som härletts ur målen för undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 5	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 7	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 8	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 9
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 A B	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.



Mål 11: 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.

Målet omfattar två större helheter: A) uppfattningar om hälsa i den närmaste omgivningen och inom olika samfund och deras betydelse samt B) olika sätt att lära sig.

- 1) Hur familjen, den närmaste gemenskapen eller andra sociala samfund inverkar på uppfattningen om hälsa:
 - Genom socialt arv: vanor, rutiner och tankemodeller som överförs mellan generationerna, socioekonomisk bakgrund/ställning påverkar, delvis omedvetet och därmed svårt att förändra
 - Genom socialt stöd: psykiskt, emotionellt, kunskapsmässigt, funktionellt stöd och materiellt stöd
 - Hur och hur mycket påverkar bl.a. Människornas/samfundens betydelse, medvetenheten om olika saker och viljan att förändra/upprätthålla dem, vilka faktorer kan man verkligen påverka och vilka inte, den omgivande kulturen har en styrande inverkan (t.ex. vad är eftersträfvansvärt eller acceptabelt eller vad är mindre acceptabelt)
- 2) Faktorer som stöder det egna lärandet
 - Studietekniker som passar en själv (bl.a. att göra markeringar och anteckningar, begreppskartor)
 - Självständigt arbete, lärande/studie i grupp
 - Tidsanvändning
 - Ställa upp mål och utvärdering av hur de uppnåtts
 - Koncentration, minska mängden stimuli
 - Vardagen: sömn, avslappning, kost, fysisk aktivitet, sociala relationer

Mål för undervisningen	Inne hålls-områden	Mål för lärandet	Föremål för bedömningen	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 5	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 7	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 8	Kunskapsbeskrivning för vitsordet 9
M12 stodja 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 A B	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 hälso-relaterad information samt kännedom om metoder och sätt som påverkar hälsa och trygghet	Eleven kan nämna något sätt att påverka med hälso-relaterad information eller en faktor som inverkar på den hälso-relaterade informationens tillförlitlighet. Eleven kan ange någon konsekvens som olika livsstilar har för samhället eller för miljöns hälsa eller trygghet. Eleven kan nämna någon metod med vilken man kan påverka hälsan och tryggheten i den närmaste omgivningen.	Eleven kan under handledning analysera sätt att påverka med hälso-relaterad information samt kan under handledning analysera tillförlitligheten i den hälso-relaterade informationen. Eleven kan beskriva vilka konsekvenser olika livsstilar har för andra människor, för samhället eller för miljöns hälsa och trygghet. Eleven kan beskriva metoder med vilka man kan påverka hälsan och tryggheten i den närmaste omgivningen.	Eleven kan analysera olika sätt att påverka med hälso-relaterad information samt kan analysera tillförlitligheten i hälso-relaterad information. Eleven kan analysera vilka konsekvenser olika livsstilar har för andra människor, för samhället och för miljöns hälsa och trygghet. Eleven kan analysera metoder med vilka man kan påverka hälsan och tryggheten i den närmaste omgivningen.	Eleven kan bedöma sätt att påverka med hälso-relaterad information samt kan bedöma tillförlitligheten i hälso-relaterad information. Eleven kan bedöma och motivera vilka konsekvenser olika livsstilar har för andra människor, för samhället och för miljöns hälsa och trygghet. Eleven kan bedöma och motivera metoder med vilka man kan påverka hälsan och tryggheten i den närmaste omgivningen.



Mål 12: 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

Målet omfattar två större helheter: A) förmåga att kritiskt bedöma hälsorelaterad information samt B) förmåga att granska individens rättigheter, ansvar och möjligheter att påverka i frågor som berör hälsa och trygghet.

1) Sätt att påverka genom hälsorelaterad information

- Att vädja till fakta och förnuft, bl.a. ekonomisk nytta, fakta, jämförelser till andra produkter, lösningar på hälsorelaterade problem, förekomst
- Att vädja till känslor, bl.a. påminna om grundläggande behov, hänvisa till framgång, humor, personlig intyg, begränsad tillgång
- Andra sätt att påverka, bl.a. upprepningar, tajmning, bildliga uttryck, musik, färgvärld, logotyper

2) Faktorer som inverkar på tillförlitligheten: vem som publicerar informationen, kvaliteten på materialet (se närmare mål 8)

3) Verksamhetsområden för att främja hälsa

- Utveckling av individernas hälsokompetens
- Effektivisering av samfundens verksamhet
- Hur man kan rikta tjänster som främjar hälsa
- Vad bidrar till en hälsosam miljö
- Hälsosam samhällspolitik



Exempel på uppgifter för bedömningen av olika mål

Inom varje uppgift ska man fortskrida från den lättaste uppgiften till svårare uppgifter (jfr. med kunskapskraven, där både sakinnehållet och kvalitetskraven ökar ju högre vitsorden blir).

Begreppsuppgift

- Definiera begreppet x.
- Definiera begreppet x och ge ett exempel på det.
- Jämför begreppen x och y.
- Förklarar hur begreppen a och b hör samman med ämne z.

Begreppsuppgift

- Eleven får ett antal begrepp. Känn igen 1-2 begrepp som berör ämnet x.
- Känn igen 1-2 begrepp som berör ämnet x och definiera dem.
- Känn igen 3-4 begrepp som berör ämnet x och definiera dem.
- Känn igen 4-6 begrepp som berör ämnet x och formulera meningar där du använder begreppen korrekt.



Exempel på uppgifter för bedömningen av olika mål

Inom varje uppgift ska man fortskrida från den lättaste uppgiften till svårare uppgifter (jfr. med kunskapskraven, där både sakinnehållet och kvalitetskraven ökar ju högre vitsorden blir).

Begreppsuppgift

- Känn igen hur begreppen y, z och q som hör ihop med ämnet x kommer fram i materialet (text, video etc)
- Ge andra exempel på begreppen än de som finns i materialet.
- Dela in begreppen enligt fysisk, psykisk och social hälsa (eller någon annan indelning som är lämplig för ämnesområdet).

Begreppsuppgift

- Läraren ger begrepp i grupper om tre begrepp, av vilka två på något sätt hör ihop med varandra. Uppgiften är att förklara vilka som hör ihop och varför, och vad betyder begreppet som blir utanför?



Exempel på uppgifter för bedömningen av olika mål

Inom varje uppgift ska man fortskrida från den lättaste uppgiften till svårare uppgifter (jfr. med kunskapskraven, där både sakinnehållet och kvalitetskraven ökar ju högre vitsorden blir).

Begreppsuppgift Skriv en uppsats om ämnet x. Läraren ger eleven specifika begrepp som ska

- nämnas i uppsatsen
- definieras i uppsatsen

Antalet begrepp och hur de används är också en del av bedömningen



Exempel på uppgifter för bedömningen av olika mål

Inom varje uppgift ska man fortskrida från den lättaste uppgiften till svårare uppgifter (jfr. med kunskapskraven, där både sakinnehållet och kvalitetskraven ökar ju högre vitsorden blir).

Informationssökningsuppgift Leta reda på en nyhet el. dyl. om temat x.

- Berätta huvudtanken i texten.
- Plocka ut 2-4 andra centrala tankar i texten.
- Vilka synvinklar saknas eventuellt från texten?

Informationssökningsuppgift Välj ett tema som berör hälsa eller sjukdom. Sök information om ämnen ur minst tre olika källor.

- Plocka ut 2-3 punkter med information ur respektive källa.
- Välj vilken av informationen som är mest central och motivera varför.
- Gör upp en tabell över informationen som du hittar. Dela in informationen enligt faktorer som främjar eller belastar hälsan.
- Beskriv likheterna och skillnaderna mellan olika källor – bedöm vilken källa som är mest tillförlitlig.



Exempel på uppgifter för bedömningen av olika mål

Inom varje uppgift ska man fortskrida från den lättaste uppgiften till svårare uppgifter (jfr. med kunskapskraven, där både sakinnehållet och kvalitetskraven ökar ju högre vitsorden blir).

Informationssökningsuppgift

- Sök fram en reklam, som gör reklam för en hälsosam eller ohälsosam produkt.
- Sök fram 2-3 reklamer, som gör reklam för en hälsosam eller ohälsosam produkt.
- Sök fram en reklam som gör reklam för något med hjälp av hälsorelaterad information.
- Analys av ovanstående: 1) Berätta vilken information reklamen ger om produkten. 2) Berätta vilken information eller vilka föreställningar reklamen ger om produkten. 3) Bedöm med vilka metoder reklamer försöker påverka köpbeslutet. 4) Bedöm också vilken effekter de här metoderna har.

Kamratrespons

- Ta del av de material och uppgifter som klasskamraterna har valt. Ge dem respons på uppgiftens kvalitet och på arbetet - till exempel så att man målar en viss slags smiley eller ritar ett visst antal stjärnor osv.



Exempel på uppgifter för bedömningen av olika mål

Inom varje uppgift ska man fortskrida från den lättaste uppgiften till svårare uppgifter (jfr. med kunskapskraven, där både sakinnehållet och kvalitetskraven ökar ju högre vitsorden blir).

Påståenden

- Läraren ger (eller eleverna tar själva fram) påståenden. Uppgiften är att känna igen vilka påståenden som är sanna och vilka som är falska.
- Eleven korrigerar de falska påståendena så att de blir korrekta.
- Eleven motiverar varför de sanna påstående är korrekta.

Intervju

Eleven intervjuar sina vårdnadshavare, far- eller morföräldrar eller andra vuxna kring faktorer som har påverkat hälsan hos den som blir intervjuad.

- Eleven nämner vilka faktorer ur intervjumaterialet som är belastande för hälsan och vilka som stöder hälsan.
- Eleven kan beskriva vilka faktorer ur intervjumaterialet som är belastande för hälsan och vilka som stöder hälsan.
- Eleven kan på ett ändamålsenligt sätt förklara orsakssambanden mellan faktorerna som kommit fram i intervjun.



Exempel på uppgifter för bedömningen av olika mål

Inom varje uppgift ska man fortskrida från den lättaste uppgiften till svårare uppgifter (jfr. med kunskapskraven, där både sakinnehållet och kvalitetskraven ökar ju högre vitsorden blir).

Materialbaserad uppgift

Eleven får olika material och ska

- känna igen vad som är en nyhet, reklam, opinion osv.
- berätta vilka faktorer som gör texten till en nyhet, reklam, opinion el. dyl.
- bedöma med vilka olika metoder texterna försöker påverka.

Materialbaserad uppgift

- Eleverna får i par ett antal bilder som berör temat x och så ska de göra ändamålsenliga bildtexterna till dem.
- Bildtexterna ges sedan till ett annat par, som utvärderar hur mångsidiga (vad blir sagt, vad saknas?) och tillförlitliga bildtexterna är.