

Det nya ämnet *Hälsa* i förhållande till förlagets tidigare lärobok:

Hälsa nivå 1 (HASA1N0) och nivå 2 (HASA2N0).

Den centrala innehållet i den nya ämnesplanen skiljer sig delvis från tidigare kursplan även om stora delar finns kvar. De som börjar på programmen från 2025 kan fortfarande ha användning av huvuddelen av innehållet i den befintliga läroboken "Hälsa".

Här nedan finns inlagda listor/PDF-filer som visar vilka kapitel/sidor i den befintliga boken respektive punkt från den nya läroplanens centrala innehåll finns beskriven. Eftersom boken har sin utgångspunkt i en tidigare läroplan kan några saker behöva förtydligas eller eventuellt tilläggas. Förlaget planerar att under läsåret 2025–2026 göra de tillägg/förtydliganden som behövs och lägga dem som PDF-filer i lärarwebben. Boken kommer senare redigeras så att den tydligare uppfyller de nya ämneskraven.

Hälsa Nivå 1 Nivåkod: HASA1N0 100 poäng

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet *Hälsa* på nivå 1 ska behandla följande centrala innehåll, se tabell.

*I den högra spalten ser du var i boken *Hälsa* du kan hitta respektive innehåll. Det i målen som är rödmarkerat kan behöva förtydligas eller läggas till i förlagets lärobok.*

Innebörden av hälsa, välbefinnande och ett hälsofrämjande synsätt.	Kap 1.
Samhällets mål för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.	Kap 2, 5.
Vad som kännetecknar levnadsvanor som främjar hälsa och välbefinnande.	Kap 3, 4.
Näringsriktig kost och goda måltidsvanors betydelse för människors hälsa och välbefinnande.	Kap 3: Kost och hälsa.
Betydelsen av fysisk aktivitet, vila och återhämtning för människors hälsa och välbefinnande.	Kap 3: Fysisk aktivitet och hälsa.
Sömnens betydelse för människors hälsa och välbefinnande.	Kap 1: sid 9.
Betydelsen av sociala relationer för människors hälsa och välbefinnande.	Kap 3: Sociala relationer och hälsa.
Sexuell och reproduktiv hälsa.	Lärarywebb.
Hälsofrämjande aktiviteter utifrån olika behov, förutsättningar och intressen.	Kap 4.
Vad som kännetecknar ett etiskt och demokratiskt bemötande.	Kap 6.*
Ergonomi, säkerhet och arbetsmiljö.	Kap 4: sid 127.

* Kapitel 6 handlar om livskvalitet och visar vilken typ av bemötande människor behöver för att må bra. Men punkten kan ändå behöva förtydligas.

Hälsa 2 Nivåkod: HASA2N0 100 poäng

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet *Hälsa* på nivå 2 ska behandla följande centrala innehåll, se tabell.

*I den högra spalten ser du var i boken *Hälsa* du kan hitta respektive innehåll. Det i målen som är rödmarkerat kan behöva förtydligas eller läggas till i förlagets lärobok.*

Innebörden av hälsa, välbefinnande och ett hälsofrämjande synsätt.	Kap 1.
Folkhälsopolitiska mål för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen, till exempel avseende livsvillkor, livsmiljö och levnadsvanor.	Kap 5.
Olika faktorer som påverkar människors hälsa i olika åldrar och livssituationer.	Kap 6.
Vikten av långsiktigt hållbara levnadsvanor.	Kap 3.
Sambandet mellan människors levnadsvanor och hälsa, däribland hur kost, fysisk aktivitet och återhämtning påverkar hälsa och välbefinnande.	Kap 3.
Olika faktorer som påverkar psykosocial hälsa och välbefinnande.	Kap 2, 3, 6.
Fysiska, psykiska och sociala effekter av hälsofrämjande insatser.	Hela boken.*
Hälsofrämjande aktiviteter med anpassning till olika åldrar och fysiska förutsättningar.	Kap 4, 6, 7.
Vad som kännetecknar ett etiskt och demokratiskt bemötande .	

*Även om hela boken handlar om den punkten kan det behöva förtydligas.