

**Föreskrifter
om ändring i Skolverkets föreskrifter (SKOLFS 2010:94) om
ämnesplan för ämnet hälsa i gymnasieskolan och inom kommunal
vuxenutbildning på gymnasial nivå;**

beslutade den -- april 2014.

Med stöd av 1 kap. 4 § gymnasieförordningen (2010:2039) och 2 kap. 13 § förordningen om vuxenutbildning (2011:1108) föreskriver Skolverket att bilagan i Skolverkets föreskrifter (SKOLFS 2010:94) om ämnesplan för ämnet hälsa i gymnasieskolan och inom kommunal vuxenutbildning på gymnasial nivå ska ha följande lydelse.

Dessa föreskrifter träder i kraft den 1 juli 2014 och ska tillämpas på utbildning som påbörjas efter den 30 juni 2014.

På Skolverkets vägnar

ANNA EKSTRÖM

Christina Månberg

Hälsa

Ämnet hälsa är tvärvetenskapligt och har sin grund i hälsovetenskap, socialmedicin och pedagogik. I ämnet behandlas hälsa och hälsofrämjande arbete utifrån ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv. Ämnet utgår från ett helhetsperspektiv på människan som biologisk, psykisk och social varelse.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om människors hälsa och om olika former av hälsofrämjande arbete. Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om folkhälsopolitiska mål och folkhälsoarbetets framväxt, innehåll och vad som styr detta. Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar förmåga att arbeta hälsofrämjande utifrån ett salutogent förhållningssätt vilket innebär att förstärka det friska och se människan som en resurs för eget välbefinnande.

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om arbetsmiljö och hur goda arbetsförhållanden kan skapas. De ska dessutom ges möjlighet att utveckla insikt om den egna livsstilen och förmåga att utföra handlingar för ett ökat välbefinnande och en positiv självbild.

Problemlösning och handlingsberedskap ska stimuleras i undervisningen.

Genom fältstudier och genom att medverka i olika verksamheter ska eleverna ges möjlighet att få inblick i och erfarenhet av sociala och pedagogiska sammanhang. Eleverna ska ges möjlighet att reflektera över och diskutera

centrala begrepp och egna samt andras handlingar och attityder. I

undervisningen ska eleverna också ges möjlighet att utveckla förmåga att kritiskt söka, bearbeta, värdera och använda information från olika källor.

Undervisningen i ämnet hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- 1) Kunskaper om människors hälsa samt om hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor och vilka konsekvenser de får för hälsan.
- 2) Kunskaper om folkhälsoarbete och olika former av hälsofrämjande metoder och aktiviteter samt deras hälsoeffekter.
- 3) Kunskaper om ergonomi samt förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer och att bedöma hur miljöer kan anpassas till människan.
- 4) Förmåga att använda begrepp och teorier inom hälsoområdet.

- 5) Förmåga att arbeta utifrån lagar och andra bestämmelser som styr hälsoarbetet.
- 6) Förmåga att arbeta med hänsyn till arbetsmiljö och säkerhet samt på ett yrkesetiskt sätt.
- 7) Färdigheter i att planera, genomföra, dokumentera och utvärdera olika former av hälsofrämjande arbete, metoder och aktiviteter samt undersökningar på individ-, grupp- och samhällsnivå.
- 8) Förmåga att diskutera egna och andras attityder till och värderingar av hälsa och hälsofrämjande arbete.
- 9) Förmåga att kommunicera, samarbeta och samverka för att möta och pedagogiskt leda människor i olika situationer.

Kommentar [KS2]: Målet ingick i tidigare mål men har nu blivit ett eget mål.

Kurser i ämnet

- Ergonomi, 100 poäng.
- Hälso pedagogik, 100 poäng.
- Kost och hälsa, 100 poäng.
- Mental träning, 100 poäng.

Ergonomi

Kursen ergonomi omfattar punkterna 1, 3-7 och 9 under rubriken Ämnets syfte, med särskild betoning på punkt 3.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Begreppet ergonomi samt ergonomi som kunskapsområde.
- Arbetets och arbetsmiljöns påverkan på hälsa och välbefinnande utifrån ett ergonomiskt perspektiv.
- Tekniker för ergonomiskt och säkert utfört arbete i olika situationer, såväl i vardags- som i arbetslivet.
- Ergonomiska verktyg och annan teknisk utrustning, deras funktion och underhåll.
- Riskanalys, orsaker och utförande. Fysiologiska och psykologiska konsekvenser samt hur miljöer ergonomiskt kan anpassas till människan.
- Kommunikation, samarbete och samverkan i mötet med människor.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven redogör **översiktligt** för begreppet ergonomi och ergonomins betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven använder **med viss säkerhet** ergonomiska verktyg och annan teknisk utrustning.

I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **översiktligt** för lagar och andra bestämmelser inom aktuellt område och tar **med viss säkerhet** utgångspunkt i dessa i sitt arbete. Eleven planerar **i samråd** med handledare uppgifter och genomför dem **med viss säkerhet** samt bedömer och motiverar, **med viss säkerhet**, val av tekniker och utrustning utifrån situationens krav. Eleven utvärderar uppgiften med **enkla** omdömen och diskuterar **översiktligt** möjliga alternativa lösningar. Dessutom gör eleven en **enkel** dokumentation av utförda uppgifter.

Eleven kommunicerar **med viss säkerhet** i samarbete och möten med människor.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven redogör **utförligt** för begreppet ergonomi och ergonomins betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven använder **med säkerhet** ergonomiska verktyg och annan teknisk utrustning.

I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier inom kunskapsområdet. Eleven redogör **utförligt** för lagar och andra bestämmelser inom aktuellt område och tar **med säkerhet** utgångspunkt i dessa i sitt arbete.

Eleven planerar **efter samråd** med handledare uppgifter och genomför uppgifterna **med viss säkerhet** och bedömer och motiverar, **med säkerhet**, val av tekniker och utrustning utifrån situationens krav. Eleven utvärderar uppgiften med **välgrundade** omdömen och diskuterar **utförligt** möjliga alternativa lösningar. Dessutom gör eleven en **noggrann** dokumentation av utförda uppgifter.

Eleven kommunicerar **med säkerhet** i samarbete och möten med människor.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för begreppet ergonomi och ergonomins betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven använder **med säkerhet** ergonomiska verktyg och annan teknisk utrustning.

I beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier inom kunskapsområdet. Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för lagar och andra bestämmelser inom aktuellt område och tar **med säkerhet** utgångspunkt i dessa i sitt arbete.

Eleven planerar **efter samråd** med handledare uppgifter och genomför uppgifterna **med säkerhet** och bedömer och motiverar, **med säkerhet**, val av tekniker och utrustning utifrån situationens krav. Eleven utvärderar uppgiften med **välgrundade och nyanserade** omdömen och diskuterar **utförligt och nyanserat** möjliga alternativa lösningar samt **föreslår vid behov förbättringar**. Dessutom gör eleven en **noggrann och utförlig** dokumentation av utförda uppgifter.

2014-03-20
6 (15)

Eleven kommunicerar **med säkerhet** i samarbete och möten med människor.

UTKAST

Kommentar [KS5]: Kursen tas bort och ingår i stället i nya ämnet Hälsovård.

Kommentar [KS6]: Ny kod behövs

Hälsopedagogik

Kursen hälsopedagogik omfattar punkterna 1–2 och 4–9 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Människors hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och olika hälsoeffekter ur ett miljöperspektiv, historiskt perspektiv och internationellt perspektiv samt ur sociala och kulturella aspekter.
- Olika former av folkhälsoarbete och hälsofrämjande arbetsätt på individ-, grupp- och samhällsnivå.
- Innebörden av ett salutogent förhållningssätt.
- Arbetets, arbetsmiljöns och fritidens påverkan på människors hälsa.
- Innebörden av inflytande, delaktighet och jämställdhet för människors hälsa.
- Frisk- och riskfaktors påverkan på människors hälsa, till exempel motion, rekreation och kost, samt droger och stress.
- Kriser och krishantering.
- Lagar, mål, andra bestämmelser och överenskommelser för folkhälsoarbete på internationell, nationell och lokal nivå.
- Metoder för att analysera människors hälsotillstånd.
- Kritisk bearbetning av information från olika källor.
- Interaktion och kommunikation i samarbete och möten med människor.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** människors hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor ur olika perspektiv och aspekter. Eleven ger också exempel på faktorer som påverkar människors hälsa. Dessutom beskriver eleven **översiktligt** folkhälsoarbete och hälsofrämjande arbetssätt på individ-, grupp- och samhällsnivå. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **enkla** slutsatser.

Eleven redogör **översiktligt** för olika lagar och andra bestämmelser som styr verksamheter och tar **med viss säkerhet** utgångspunkt i dessa i sitt arbete. Eleven planerar, såväl självständigt som i samarbete med andra, uppgifter och aktiviteter utifrån syfte och mål. Utifrån planeringen genomför eleven uppgifterna och aktiviteterna **med viss säkerhet**. I arbetet söker och bearbetar eleven **med viss säkerhet** information från olika källor samt värderar dem med **enkla** omdömen.

Eleven utvärderar uppgifterna och aktiviteterna med **enkla** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **översiktligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom gör eleven en **enkelt** dokumentation av utförda uppgifter och aktiviteter. I dokumentationen använder eleven **med viss säkerhet** relevanta begrepp.

Eleven diskuterar **översiktligt** egna och andras attityder, värderingar och handlingar. I diskussionen framför eleven **enkla** argument för sina åsikter samt visar respekt för andras åsikter. Eleven interagerar, samt kommunicerar **med viss säkerhet**, i samarbete och möten med människor.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** människors hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor ur olika perspektiv och aspekter. Eleven ger också exempel på faktorer som påverkar människors hälsa. Dessutom beskriver eleven **utförligt** folkhälsoarbete och hälsofrämjande arbetssätt på individ-, grupp- och samhällsnivå. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **välgrundade** slutsatser.

Eleven redogör **utförligt** för olika lagar och andra bestämmelser som styr verksamheter och tar **med viss säkerhet** utgångspunkt i dessa i sitt arbete. Eleven planerar, såväl självständigt som i samarbete med andra, uppgifter och aktiviteter utifrån syfte och mål. Utifrån planeringen genomför eleven

uppgifterna och aktiviteterna **med viss säkerhet**. Eleven **diskuterar utförligt sin egen och andras roll och betydelse samt tar utgångspunkt i det vid sitt eget handlande**. I arbetet söker och bearbetar eleven **med viss säkerhet** information från olika källor samt värderar dem med **nyanserade** omdömen. Eleven utvärderar uppgifterna och aktiviteterna med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom gör eleven en **noggrann** dokumentation av utförda uppgifter och aktiviteter. I dokumentationen använder eleven **med viss säkerhet** relevanta begrepp. Eleven diskuterar **utförligt** egna och andras attityder, värderingar och handlingar. I diskussionen framför eleven **välgrundade** argument för sina åsikter samt visar respekt för andras åsikter. Eleven interagerar, samt kommunicerar **med viss säkerhet**, i samarbete och möten med människor.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** människors hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor ur olika perspektiv och aspekter. Eleven ger också exempel på faktorer som påverkar människors hälsa. Dessutom beskriver eleven **utförligt och nyanserat** folkhälsoarbete och hälsofrämjande arbetsätt på individ-, grupp- och samhällsnivå. I beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **komplexa** samband och drar **välgrundade och nyanserade** slutsatser.

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för olika lagar och andra bestämmelser som styr verksamheter och tar **med säkerhet** utgångspunkt i dessa i sitt arbete. Eleven planerar, såväl självständigt som i samarbete med andra, uppgifter och aktiviteter utifrån syfte och mål. **I planeringen identifierar eleven kritiska moment och förebygger hinder som kan uppstå under genomförandet.**

Utifrån planeringen genomför eleven uppgifterna och aktiviteterna **med viss säkerhet samt anpassar vid behov genomförandet till ändrade förutsättningar**. Eleven **diskuterar utförligt och nyanserat sin egen och andras roll och betydelse samt tar utgångspunkt i det vid sitt eget handlande**. I arbetet söker och bearbetar eleven **med säkerhet** information från olika källor samt värderar dem med **nyanserade** omdömen.

Eleven utvärderar uppgifterna och aktiviteterna med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål **och deltagarnas respons**. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom gör eleven en **noggrann och utförlig** dokumentation av

2014-03-20
10 (15)

utförda uppgifter och aktiviteter. I dokumentationen använder eleven **med säkerhet** relevanta begrepp.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** egna och andras attityder, värderingar och handlingar. I diskussionen framför eleven **välgrundade och nyanserade** argument för sina åsikter samt visar respekt för andras åsikter. Eleven interagerar, samt kommunicerar **med säkerhet**, i samarbete och möten med människor.

UTKAST

Kost och hälsa

Kursen kost och hälsa omfattar punkterna 1–2, 4–5, och 8 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Kostens och måltidens betydelse för hälsa och välbefinnande.
- Näringslära, livsmedelskvalitet och tillagning.
- Betydelsen av fysisk aktivitet och vila för människors hälsa.
- Hygien, smitta och smittspridning.
- Olika allergier, deras konsekvenser och hur de kan hanteras.
- Människors behov av specialkost utifrån medicinska, kulturella och etiska skäl och hantering av detta.
- Kritisk användning av information från olika källor.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven redogör **översiktligt** för **hur kosten kan påverka människors hälsa och välbefinnande**. Eleven ger exempel på **några kost- och näringsrekommendationer och redogör översiktligt för dessa**. Dessutom beskriver eleven **översiktligt** utifrån egna exempel hur vardagslivet bör förändras för att påverka individens hälsa på ett positivt sätt. I redogörelsen och beskrivningen använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **enkla** slutsatser.

Eleven söker och bearbetar **med viss säkerhet** information från olika källor samt värderar den med **enkla** omdömen.

Eleven diskuterar **översiktligt** egna och andras attityder, värderingar och handlingar. I diskussionen framför eleven **enkla** argument för sina åsikter samt visar respekt för andras åsikter.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

2014-03-20
12 (15)

Eleven redogör **utförligt** för **hur kosten kan** påverka människors hälsa **och välbefinnande**. Eleven ger exempel på **flera** kost- och näringsrekommendationer **och redogör utförligt** för dessa. Dessutom beskriver eleven **utförligt** utifrån egna exempel hur vardagslivet bör förändras för att påverka individens hälsa på ett positivt sätt. I redogörelsen och beskrivningen använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **välgrundade** slutsatser.

Eleven söker och bearbetar **med viss säkerhet** information från olika källor samt värderar den med **enkla** omdömen.

Eleven diskuterar **utförligt** egna och andras attityder, värderingar och handlingar. I diskussionen framför eleven **välgrundade** argument för sina åsikter samt visar respekt för andras åsikter.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för **hur kosten kan** påverka människors hälsa **och välbefinnande**. Eleven ger exempel på **flera** kost- och näringsrekommendationer **och redogör utförligt och nyanserat** för dessa.

Dessutom beskriver eleven **utförligt och nyanserat** utifrån egna exempel hur vardagslivet bör förändras för att påverka individens hälsa på ett positivt sätt. I redogörelsen och beskrivningen använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **komplexa** samband och drar **välgrundade och nyanserade** slutsatser.

Eleven söker och bearbetar **med säkerhet** information från olika källor samt värderar den med **nyanserade** omdömen.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** egna och andras attityder, värderingar och handlingar. I diskussionen framför eleven **välgrundade och nyanserade** argument för sina åsikter samt visar respekt för andras åsikter.

Mental träning

Kursen mental träning omfattar punkterna 2, 4, 7 och 9 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Psykologiska faktorer i relation till prestation.
- Olika stressorer i vardagen.
- Teoretiska modeller för stresshantering.
- Aktuell forskning inom området.
- Motivation och målfokusering.
- Mentala avslappnings- och träningsmetoder, till exempel mindfulness.
- Pedagogiska modeller för instruktion och handledning.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** olika faktorer i människors vardag som påverkar prestationsförmågan. I beskrivningen diskuterar eleven **översiktligt** olika fysiologiska och psykologiska effekter samt hur de påverkar människors prestationer och förmåga att hantera stress. Eleven redogör även **översiktligt** för olika mentala tränings- och avslappningsmetoder samt beskriver **översiktligt** egna och andras stressorer.

I beskrivningarna och redogörelsen använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier.

Eleven planerar och genomför **i samråd** med handledare mentala tränings- och avslappningsmetoder för ökad motivation och målfokusering, med ett **tillfredsställande** resultat. Eleven motiverar **översiktligt** sitt handlingsätt utifrån olika psykologiska teorier. Eleven gör även en **enkel** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **enkla** omdömen.

2014-03-20
14 (15)

Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven **med viss säkerhet** med andra, i **bekanta** situationer, på ett pedagogiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** olika faktorer i människors vardag som påverkar prestationsförmågan. I beskrivningen diskuterar eleven **utförligt** olika fysiologiska och psykologiska effekter samt hur de påverkar människors prestationer och förmåga att hantera stress. Eleven redogör även **utförligt** för olika mentala tränings- och avslappningsmetoder samt beskriver **utförligt** egna och andras stressorer.

I beskrivningarna och redogörelsen använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare mentala tränings- och avslappningsmetoder för ökad motivation och målfokusering, med ett **tillfredsställande** resultat. Eleven motiverar **utförligt** sitt handlingsätt utifrån olika psykologiska teorier. Eleven gör även en **noggrann** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen.

Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven **med viss säkerhet** med andra, i **nya** situationer, på ett pedagogiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** olika faktorer i människors vardag som påverkar prestationsförmågan. I beskrivningen diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** olika fysiologiska och psykologiska effekter samt hur de påverkar människors prestationer och förmåga att hantera stress. Eleven redogör även **utförligt och nyanserat** för olika mentala tränings- och avslappningsmetoder samt beskriver också **utförligt och nyanserat** egna och andras stressorer.

I beskrivningarna och redogörelsen använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare mentala tränings- och avslappningsmetoder för ökad motivation och målfokusering, med ett **gott**

resultat, **och anpassar vid behov sitt arbete till ändrade förutsättningar.**

Eleven motiverar **utförligt och nyanserat** sitt handlingsätt utifrån olika psykologiska teorier. Eleven gör även en **noggrann och utförlig** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen **samt ger förslag på hur arbetet kan förbättras.**

Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven **med säkerhet** med andra, i **nya** situationer, på ett pedagogiskt sätt.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

UTKAST