

Mål och Centralt innehåll

Målet är att utveckla kunskap och förmåga att främja sitt eget fysiska, psykiska och sociala välmående genom att:

- **ta ansvar för sitt välmående**
- **utveckla självkännedom, samarbete och kommunikation**
- **reflektera över relationer och egna val**
- **kritiskt granska information om hälsa och välmående**
- **prova aktiviteter som främjar välmående och återhämtning**

Jag och mitt välmående

Hälsosamma levnadsvanor

socialt välmående och psykiskt välmående

mediekunskap och informationssökning och praktiska övningar

Godkänt

- Eleven visar intresse, gör sitt bästa och samarbetar med klasskamrater och lärare.
- Eleven kan arbeta utifrån instruktioner och tar ansvar för sitt arbete.
- Eleven deltar regelbundet i undervisningen och de aktiviteter som ingår i kursen.

Underkänt

- Eleven deltar inte i undervisningen i tillräcklig utsträckning