



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



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.



Ett starkare jag – en bättre framtid