NATUR & KULTUR

Idrott och hälsa för gymnasiet

Nytt läromedel med hälsa i fokus



Nyhet!

Nytt läromedel med hälsa i fokus

Natur & Kulturs helt nya läromedel Idrott och hälsa för gymnasiet nivå 1 är skrivet utifrån den nya ämnesplanen i Idrott och hälsa, Gy25.

Kommer i januari 2027

Idrott och hälsa för gymnasiet balanserar idrottsteori och rörelseaktiviteter med hälsa ur flera perspektiv. Texterna är skrivna på ett tydligt och elevnära sätt, vilket gör dem lätta att förstå. Illustrationer och bilder hjälper till att förklara innehållet. Rörelse, träning och hälsosamma levnadsvanor är centrala delar och återkommer genom hela boken.

Fem fördelar med Idrott och hälsa för gymnasiet, nivå 1:

- Tydlig struktur med arbetsområden enligt det centrala innehållet
- Begrepp och fakta är integrerade i texten
- Balans mellan teori, rörelse och hälsa
- Elevnära texter och pedagogiska illustrationer & bilder
- Projekt, övningar och instuderingsfrågor (*Ta pulsen*)





Läromedlet kommer också heldigitalt och en digital lärarhandledning kommer hösten 2027.





Innehållsförteckning

13 kapitel indelade i fyra arbetsområden:

1. Levnadsvanor och hälsa

- Fysisk, psykisk och social hälsa
- Kost, sömn och stress
- Kroppsideal och hälsa

2. Rörelse och träning

- Anatomi och fysiologi
- Träningsmetoder och deras effekter
- Styrka, kondition och koordination
- Rörelse och dans

3. Friluftsliv

- Allemansrätten
- Metoder och redskap för friluftsliv
- Friluftsaktiviteter

4. Riskhantering och ergonomi

- Vanliga idrottsskador
- Första hjälpen och HLR
- Ergonomi – vardag och yrkesliv



Aktiva arbetsuppgifter

Övningarna i Idrott och hälsa för gymnasiet är samlade i slutet av varje kapitel. De är varierade, bygger på progression och är uppdelade i individuella övningar, *Träna själv*, och gruppövningar, *Träna tillsammans*. Läromedlet innehåller också större uppgifter och projekt där eleverna kan arbeta mer självständigt, till exempel med träningsplanering, friluftsliv eller hälsoprojekt. Här får eleverna möjlighet att skriva hälsobrev till sin lärare samt planera, genomföra och utvärdera olika projekt.

EXEMPEL PÅ ETT PROJEKT

Projekt: *Runstreak*

I det här projektet ska du ska springa minst 1,5 km varje dag under sju dagar i rad. Under veckan ska du skriva en dagbok om hur du upplever detta.

PLANERA

- Bestäm när och var du kan springa. Du kan till exempel springa på löpband, i skogen, i stan eller på väg hem från skolan. Om du hellre vill promenera så gör du det, då kallas det för walkstreak. Räkna med att avsätta ungefär 20 minuter varje dag.
- Skriv ned vad du tror kan göra det lättare eller svårare att genomföra aktiviteten varje dag.

GENOMFÖR

1. Spring eller promenera minst 1,5 km varje dag under sju dagar i rad. Avsätt ca 20 minuter varje dag till uppgiften.
2. Använd din mobiltelefon och mät sträckan. Det går också att ladda ner en lämplig app. Se också till att skärmdumpa varje dag med datum så att tidpunkt och sträcka syns tydligt. Ta gärna också en bild av dig själv från din löptur.
3. Skriv en dagbok under 7 dagar. I dagboken ska det framgå datum, sträcka och tid, var du sprang eller promenerade, hur det har känts i kroppen, hur du upplevde löpturen och hur vädret var.

UTVÄRDERA

När veckan är slut, jämför dina sju dagar.

Fundera över: Förändrades din upplevelse av aktiviteten under veckan? Blev det lättare eller svårare att genomföra den? Varför? Ser du någon förändring i din tid eller hur ansträngande löpningen/promenaden kändes? Vilka fördelar och nackdelar kan det finnas med att vara aktiv på det här sättet varje dag?

REDOVISA

Lämna in dina sju dagboksanteckningar tillsammans med dokumentationen från aktiviteterna. Avsluta med en kort sammanfattning där du beskriver vad du tar med dig från din runstreak eller walkstreak.

Viktigt

Träna inte om du är sjuk.
Om du behöver avbryta din streak på grund av sjukdom eller av någon annan anledning ska du inte börja om. Dokumentera i stället vad som hände och fortsätt när du kan.

Hej författare!

Fem frågor till Henrik Gustavsson och Christian Nelin, lärare i idrott och hälsa, samt läromedelsförfattare.


Henrik Gustavsson


Christian Nelin

Varför ett nytt läromedel i idrott och hälsa för gymnasiet?
– Forskningen och synen på ämnet har utvecklats och vi har en ny ämnesplan för idrott och hälsa, Gy25. Därför tyckte vi att det var läge för ett nytt, riktigt bra läromedel i idrott och hälsa. Ett tryckt läromedel som hjälper lärarna i undervisningen och eleverna att klara ämnet på ett bra sätt.

Är det något särskilt ur innehållet som ni vill lyfta fram?
– Hälsa är ett återkommande tema i läromedlet. Det är skrivet så att alla elever, oavsett ambitionsnivå, ska kunna lära sig om och utveckla sin egen hälsa. I boken finns också många övningar som går att utföra i olika svårighetsgrad, liksom avcheckningar kallade *Ta pulsen*. Det är korta faktafrågor som gör att eleverna regelbundet kan kontrollera att de har förstått vad de läser.

Hur kombinerar läromedlet de praktiska och teoretiska momenten?
– De praktiska övningarna bygger på teorin och vi har arbetat med att skapa en bra balans. Boken är indelad i fyra arbetsområden och efter varje arbetsområde finns det ett antal projekt där eleverna kombinerar teori med praktiska uppgifter. Exempelvis finns en större avslutande uppgift i kapitlet om friluftsliv som vi kallar *Expedition vildmark*, där en friluftsvistelse ska planeras, genomföras och utvärderas. Ett annat exempel är träningsläran, som hänger ihop med det mer teoretiska kapitlet om fysiologi och anatomi.

Hur kan lärare, tillsammans med ett bra läromedel, stötta de elever som tycker ämnet idrott och hälsa är utmanande?
– Som lärare måste man vara tydlig med att det är ett ämne för alla och det är också något som genomsyrar läromedlet. Samtliga elever måste få chansen att träna på olika aktiviteter under lektionstid, inte enbart visa upp vad de kan sedan tidigare. Skilj på skolidrott och föreningsidrott. Att ha roligt i samband med fysisk aktivitet är viktigare än att följa den specifika idrottens regler.

Och till sist – vilka är era egna favoritidrotter?
– Vi är båda mångsysslare vad gäller idrott och tränar allt ifrån löpning till boll- och racketsporter. Men det vi uppskattar allra mest är nog ändå friluftsliv. Att vandra och tälta eller att åka skidor på fjället är svårslaget.

NATUR & KULTUR

Artikelnummer: 7381032700872

Beställ ditt kostnadsfria utvärderings-exemplar!

Håll utkik! Under hösten 2026 publicerar vi ett smakprov ur Idrott och hälsa nivå 1.

Läs mer och beställ utvärderingsexemplar på nok.se/idrottgy