

LUPP kopplat till skolans läroplan

Ungdomsenkäten LUPP kan på flera sätt kopplas till läroplanen för årskurs 8 i grundskolan och årskurs 2 i gymnasiet genom att integrera arbetet med enkäten i undervisningen och koppla det till ämnesövergripande mål och centralt innehåll. Här är några förslag på hur detta kan göras och hur läroplanen Lgr22 och Gy11 kopplats till dessa:

NO-ämnen (biologi, kemi, fysik)

- **Läroplanen nämner:** Elever ska lära sig om samband mellan livsstil och hälsa.
- **Koppling till LUPP:**

LUPP:s hälsokapitel kan användas för att undersöka kopplingar mellan livsstilsval (t.ex. sömn, kost och motion) och fysiskt och psykiskt välmående. Genom att använda LUPP i NO-ämnen får eleverna arbeta med verkliga data, vetenskapliga undersökningar och lösningsorienterade projekt. Detta skapar en ökad förståelse för hur naturvetenskap kan kopplas till deras vardag och samhället, samtidigt som de får möjlighet att påverka och driva förändring.

Tema 1: Hälsa och livsstil (Biologi & Idrott och hälsa)

Koppling till LUPP: Frågor om stress, sömn, fysisk aktivitet och kost

Lektionsupplägg:

1. Introduktion (Diskussion & LUPP-data)

- Eleverna får ta del av statistik från LUPP om ungdomars stress, fysiska aktivitet och kostvanor.
- Diskutera: Vad påverkar vår hälsa? Vad säger forskningen om stress, kost och träning?

2. Praktiskt moment (Experiment och mätningar)

- **Pulsmätning och stress:** Elever mäter sin vilopuls och testar hur den förändras vid olika aktiviteter (t.ex. mindfulness vs. intensiv träning).
- **Sömnexperiment:** Elever för dagbok över sin sömn i en vecka och jämför med forskningsdata och LUPP-resultat.

- **Matens påverkan på kroppen:** Analysera näringsinnehållet i en vanlig skolmåltid och jämför med rekommendationer.

3. Analys och diskussion

- Jämförelse mellan egna resultat, forskning och LUPP-data.
- Skapa informationsmaterial eller en kampanj om hälsosamma val för skolan.

Tema 2: Miljö och hållbarhet (Biologi & Kemi)

Koppling till LUPP: Frågor om ungas syn på miljö och klimatpåverkan

Lektionsupplägg:

1. Introduktion (LUPP-data & begrepp)

- Analysera ungas oro för klimatet utifrån LUPP.
- Diskutera: Hur påverkar vi miljön i vardagen? Vad betyder ekologiskt fotavtryck?

2. Praktiskt moment (Experiment & undersökningar)

- **Mikroplast i vatten:** Undersök vattenprover från olika källor under mikroskop för att se plastpartiklar.
- **Klimatmat:** Jämför koldioxidutsläpp från olika livsmedel och beräkna skillnaden mellan olika matval.
- **Luftkvalitet:** Mäta luftpartiklar runt skolan och jämföra med data från SMHI.

3. Agera (Lösningförslag & elevinflytande)

- Skapa förslag för hur skolan kan bli mer hållbar.
- Genomför en informationskampanj eller påverka skolans inköp av mat och material.

Tema 3: Teknologi och välmående (Fysik & Biologi)

Koppling till LUPP: Frågor om skärmtid och digitaliseringens påverkan

Lektionsupplägg:

1. Introduktion (Statistik & hypoteser)

- Analysera LUPP-data om skärmtid och mental hälsa.
- Gör hypoteser: Påverkar skärmtid sömn, koncentration eller humör?

2. Experiment & undersökningar

- **Blått ljus och sömn:** Elever testar att minska skärmtid på kvällen och undersöker sin sömnkvalitet.
- **Reaktionstid & mobilanvändning:** Mät elevernas reaktionsförmåga före och efter mobilanvändning.
- **Strålning från elektronik:** Mät elektromagnetisk strålning från olika enheter och diskutera risker.

3. Sammanställning & diskussion

- Jämför resultaten med forskning och LUPP-data.
- Elever skapar en policy eller förslag på skolans digitala vanor.

Tema 4: Statistik och mätningar (Fysik, Kemi & Matematik)

Koppling till LUPP: Frågor om livsvillkor, trygghet och miljö

Lektionsupplägg:

1. Introduktion (Vetenskapliga metoder & LUPP-data)

- Vad är enkäter och statistik?
- Hur kan vi mäta trygghet eller miljöpåverkan vetenskapligt?

2. Praktiskt moment (Mätningar & beräkningar)

- **Luftföroreningar och hälsa:** Mät partiklar i olika miljöer och jämför med LUPP-frågor om hälsa.
- **Ljudnivåer i skolmiljön:** Mät ljudnivåer i olika delar av skolan och koppla till koncentration och stress.
- **Trygghetsanalys:** Skapa egna enkäter om trygghet i skolan och jämför med LUPP-data.

3. Redovisning & påverkan

- Elever skapar rapporter och föreslår förbättringar för klassen, skolan eller kommunen.