



Prövning i ämnet Hälsa och välbefinnande

Prövning i ämnet Hälsa och välbefinnande gäller för följande nivåer:

Hälsa och välbefinnande nivå 1

HALO1000X

Hur går prövningen till?

En prövning är ett sätt att få ett betyg i en kurs utan att delta i undervisningen. Du förbereder dig på egen hand, och en lärare bedömer dina kunskaper i hela kursen utifrån ämnesplanen.

Du ska kunna visa följande förmågor i Hälsa och välbefinnande:

- Kunskaper om levnadsvanor och faktorer som påverkar hälsa och välbefinnande utifrån ett individ-, grupp- och samhällsperspektiv.
- Kunskaper om olika aktiviteter, strategier och metoder som främjar hälsa och välbefinnande.
- Förmåga att genomföra olika aktiviteter och att använda metoder som främjar hälsa och välbefinnande.
- Förmåga att utvärdera aktiviteter och användning av strategier och metoder som främjar hälsa och välbefinnande.

Vad innehåller prövningen?

Prövningen i ämnet Hälsa och välbefinnande utvärderar dina kunskaper inom alla aspekter av Skolverkets centrala innehållet och betygskriterierna. Den innehåller inga lektioner eller övningar, utan enbart examinerande uppgifter. Den består av:

- **ett skriftligt prov** - Information om tid och plats får du via en kallelse
- **en praktisk uppgift som redovisas muntligt** - instruktionerna ges av den ansvarige lärare

Hur förbereder jag till prövning?

- Skaffa en lärobok som passar dig. Du kan rådfråga ansvarig lärare.
- Läs på centrala innehållet på Skolverkets hemsida: [Ämne - Hälsa och välbefinnande \(Gymnasieskolan\) - Skolverket](#)