**Introduktion**  
Du är livscoach för Karin 45 år. Karin behöver hjälp att få ihop sitt livspussel men hon har svårt att själv inse att hon har problem. Karin behöver helt enkelt övertygas och hennes familj behöver då hjälp med det av en professionell livscoach.

Nedan följer den bakgrundinformation som du har tillgång till för att bilda dig en uppfattning om vad Karin behöver ändra i sitt liv för att få en balanserad tillvaro med god hälsa både fysiskt, psykiskt och socialt.

**Detta är Karin**  
Karin arbetar på kontor där hon är chef över en avdelning. Karin sitter ner större delen av dagarna och har på grund av detta lite problem med ryggen. Det är ett stressigt jobb och Karin känner inte alltid att hon hinner med allt som hon behöver göra på jobbet och när hon kommer hem har hon svårt att sluta tänka på sitt arbete.

Privat är Karin ensamstående mamma med två barn i tonåren. Hon har sällan tid att umgås eller att prata med sina vänner eftersom hon måste ta hand om hunden och skjutsa barnen till olika aktiviteter. Hon saknar sina vänner men känner inte att tiden räcker till.

Karin brukade träna mycket som ung men har inte gjort så mycket sen hon skaffade sitt första barn för 14 år sedan. Den enda motionen som hon får nu är när hon brukar gå ut och gå med familjens hund två gånger om dagen.

**Din uppgift som livscoach**Karin är högutbildad och ställer höga krav på människor i sin omgivning. När ni tidigare har träffats och samtalat har du haft svårt att övertyga henne och nå fram till henne. Därför har du kommit fram till att ett brev i argumenterande form där du visar på teorier som grund antagligen skulle kunna påverka henne. Senare kommer ni mötas i samtal igen.

Nu behöver du komma med tunga argument med kopplingar till relevanta och tillförlitliga teorier/källor. (filmer från Kristina, källor på internet, böcker…) Du måste titta på Karins utvecklingsbehov, hitta områden och metoder som Karin kan arbeta med och förbättra. I din argumentation behöver du även ta med aktiviteternas betydelse för hälsan, så att Karin får en tydlig bild och ett syfte med det som hon ska göra.

**Skrivuppgiften**Du ska nu skriva ett brev i argumenterande form där du övertygar Karin till förändring och visar på vilken hjälp hon behöver. I din argumentation behöver du:

* beskriva Karins utvecklingsbehov utifrån fysisk, psykisk och social hälsa (samtliga kategorier ska vara med)
* använda argument med kopplingar till relevanta och tillförlitliga teorier/källor
* visa vilka metoder Karin kan arbeta med
* ta med aktiviteternas betydelse för hälsan, så att Karin får en tydlig bild och ett syfte med det som hon ska göra

**Formalia**Du ska nu skriva ett formellt brev till Karin i form av en argumenterande text. Senare kommer du som sagt träffa Karin och diskutera innehållet i brevet.

Planera din argumentation och hur du bygger upp din text. Du ska referera till eller citera de källor du använder. (referera genom källhänvisning, och sidnummer/länk) Skriv länk, datum och klockslag (du senast var inne på länken). Om du använder bok/artikel- skriv vilken/vilka sidor du använt dig av. (t.ex. s. 35-41)

**Inlämning**: senast fredag 17/11 kl. 23:59 till: kristina.yondt@arlandagymnasiet.se

**Brevmall**:

|  |
| --- |
| Ditt namn och ditt företags namn med eventuell logga Ort och datum  Din påhittade adress  Karin Jansson  Din hälsa (Rubrik)  **Inledning** (som en del av texten, inga rubriker behövs i brevet!). Här beskriver du begreppet hälsa och vad det innebär samt en sammanfattning av Karins nuvarande situation. **Tes**: Din åsikt eller det budskap du vill få fram med hjälp av dina argument. Du kan ha flera teser i din text. Olika **argument** (bevis som svarar på frågan *varför*) som stödjer dina teser med koppling till teorier och källor som du refererar eller citerar. Använd gärna **motargument** där du tar upp invändningar som du tror Karin skulle kunna komma med. Glöm inte att bemöta motargumentet där du bevisar att hennes invändningar inte håller. I **avslutningen** knyter du ihop texten och nämner din tes och gärna något tungt argument igen. Avsluta förstås med lämplig avskedsfras!  Kom ihåg att i den löpande texten ge argument till varför du valt källorna i fråga och vad som gör dem tillförlitliga!  Lägg till en källförteckning efter brevet.  **Källor** Litteratur från skolbiblioteket. Internetkällor, se länktips på Kristinas hemsida! |

**Kunskapskrav som berörs i Idrott och hälsa 1 & 2**

**Centralt innehåll:** Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.

 Motions-, idrotts- och friluftsaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.

 Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.

**Kunskapskrav E, C, A**Eleven beskriver aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan ***(E: översiktligt. C: utförligt. A: utförligt och nyanserat).***Eleven kan bedöma utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan välja områden och metoder för träning ***(E och C: med viss säkerhet. A: med säkerhet).***

Kunskapskrav Svenska 1

E-nivå

Eleven kan skriva argumenterande text och andra typer av texter, som är sammanhängande och begripliga samt till viss del anpassade till syfte, mottagare och kommunikationssituation.

Eleven kan i huvudsak följa skriftspråkets normer för språkriktighet.

Eleven kan läsa, reflektera över och göra enkla sammanfattningar av texter samt skriva egna texter som anknyter till det lästa.

I sitt arbete värderar och granskar eleven med viss säkerhet källor kritiskt samt tillämpar grundläggande regler för citat- och referatteknik.

C-nivå

Eleven kan skriva argumenterande text och andra typer av texter, som är sammanhängande och begripliga samt anpassade till syfte, mottagare och kommunikationssituation.

Dispositionen i den skriftliga framställningen är tydligt urskiljbar.

Eleven kan i huvudsak följa skriftspråkets normer för språkriktighet, och språket är varierat och delvis välformulerat.

Eleven kan läsa, reflektera över och göra sammanfattningar av texter samt skriva egna texter som lyfter fram huvudtanken i det lästa.

I sitt arbete värderar och granskar eleven med viss säkerhet källor kritiskt samt tillämpar grundläggande regler för citat- och referatteknik.

A-nivå

Eleven kan skriva argumenterande text och andra typer av texter, som är sammanhängande, begripliga och väldisponerade samt anpassade till syfte, mottagare och kommunikationssituation.

Dispositionen i den skriftliga framställningen är tydligt urskiljbar.

Eleven kan i huvudsak följa skriftspråkets normer för språkriktighet, och språket är varierat och innehåller goda formuleringar.

Eleven kan läsa, reflektera över och göra sammanfattningar av texter samt skriva egna texter som lyfter fram huvudtanken i det lästa och ger nya, relevanta perspektiv.

I sitt arbete värderar och granskar eleven med säkerhet källor kritiskt samt tillämpar grundläggande regler för citat- och referatteknik.

**Lycka till!**