

# Hva er nytt i fysisk aktivitet og helse?

Den nye læreplanen i fysisk aktivitet og helse vektlegger at elevene skal bli kjent med ulike fysiske aktiviteter som kan motivere dem til en fysisk aktiv livsstil.

---

**ARTIKKEL** | SIST ENDRET: 16.06.2020

---

Elevene skal få forståelse av at en helsefremmende livsstil henger sammen med både fysisk aktivitet og et helsefremmende kosthold. Psykisk helse har fått en større plass i læreplanen gjennom sosialt fellesskap og inkludering i fysisk aktivitet og enkel matlaging. Den nye læreplanen legger vekt på at elevene utvikler forståelse av sammenhengen mellom fysisk aktivitet, et helsefremmende kosthold og en god fysisk og psykisk helse.