

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Barn- och ungdomshälsa

Tema: Psykisk hälsa hos barn och ungdomar

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Psykisk hälsa:** Ett tillstånd av välbefinnande där individen kan hantera stress, relatera till andra och fatta beslut.
- **Ångest:** En känsla av oro eller rädsla som kan vara mild till intensiv.
- **Depression:** Ett långvarigt tillstånd av nedstämdhet och brist på intresse för aktiviteter som tidigare varit glädjande.
- **Stigma:** Sociala fördomar kopplade till psykiska sjukdomar som kan leda till diskriminering.
- **Strategier:** Planerade åtgärder för att hantera och främja psykisk hälsa, så som socialt stöd och aktiv fritid.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär psykisk hälsa?
2. Vilka faktorer kan påverka den psykiska hälsan hos ungdomar?
3. Hur kan stress påverka en ungdoms välbefinnande?
4. Vad är vanliga symptom på ångest?
5. Beskriv hur depression kan yttra sig hos ungdomar.
6. Vad kan skolan göra för att stödja elevernas psykiska välmående?
7. Ge exempel på sociala strategier för att främja psykisk hälsa.
8. Varför är det viktigt att prata öppet om psykiska problem?
9. Hur kan fysisk aktivitet påverka psykisk hälsa?
10. Vilka är de främsta hindren för att söka hjälp vid psykiska problem?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Reflektion

Skriv en reflektion (ca 300 ord) om vad psykisk hälsa betyder för dig och dina närstående. Diskutera hur ni hanterar stress och press i er vardag.

Svar:

Uppgift 2: Förbättringsförslag

Föreslå två åtgärder för att förbättra den psykiska hälsan bland ungdomar i din skola. Beskriv varför dessa åtgärder skulle vara effektiva (ca 200 ord).

Svar:

Uppgift 3: Affischdesign

Skapa en affisch med tips och strategier för att främja psykisk hälsa. Använd bilder, färger och text för att göra den informativ och attraktiv. Affischen ska hängas upp i klassrummet. Beskriv kort (ca 150 ord) vad du har valt att inkludera och varför.

Svar:

Tags: [Läxa](#)