

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Friskvård och hälsa

Tema: Stresshantering och mental hälsa

Ordkollen

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

- **Stress:** En fysiologisk och psykologisk respons på en upplevd utmaning eller hot.
- **Avspänning:** Tekniker som syftar till att minska kroppens anspänning och stressnivåer.
- **Mindfulness:** En medvetenhet om nuet och att vara närvarande i stunden, ofta använd för stresshantering.
- **Psykisk hälsa:** Ett tillstånd av välbefinnande där individen kan hantera livets stressor och arbeta produktivt.
- **Sömn:** En biologisk process som är avgörande för återhämtning och mental hälsa.

Instuderingsfrågor

1. Vad är stress och vilka typer av stressorer finns det?
2. Hur påverkar stress den psykiska hälsan?
3. Beskriv kortfattat några vanliga fysiologiska effekter av stress.
4. Vilka strategier för stresshantering kan användas i vardagen?
5. Hur kan kost påverka vår förmåga att hantera stress?
6. Vilken roll spelar fysisk aktivitet i stresshantering?
7. Vad är mindfulness och hur kan det bidra till att minska stress?
8. Diskutera betydelsen av socialt stöd i stresshanteringen.
9. Vilka avslappningsmetoder kan du använda i stressande situationer?
10. Reflektera över en personlig erfarenhet av stress – hur hanterade du den?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Reflektionsskrivning

Skriv en kort text där du reflekterar över din egen relation till stress. Vilka situationer upplever du som stressande? Hur hanterar du dessa situationer?
Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Stresshanteringsplan

Skapa en personlig stresshanteringsplan som inkluderar minst tre metoder du kan använda för att hantera stress i din vardag. Beskriv hur och när du planerar att använda dessa metoder. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 3: Gruppdiskussion

Delta i en gruppdiskussion med klasskamrater om de olika stresshanteringsmetoderna du har lärt dig. Skriv ner tre fördelar och tre nackdelar med varje metod som diskussionen omfattar. Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Tags: [Läxa](#)