

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Psykologi 2b

Tema: Psykologi och hälsa

Ordkollen

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

- **Psykologi:** Läran om mänskligt beteende och mentala processer.
- **Stress:** Känsломässig och fysiologisk reaktion på påfrestningar.
- **Livsstilsfaktor:** Variabler i individens livsomständigheter som påverkar deras hälsa.
- **Immunförsvar:** Kroppens system för att försvara sig mot sjukdomar och infektioner.
- **Livskvalitet:** Mått på den allmänna välbefinnandet och livstillfredsställelsen.

Instuderingsfrågor

- Vad menas med sambandet mellan psykologi och fysisk hälsa?
- Hur påverkar stress kroppens fysiologiska tillstånd?
- Ge exempel på hur långvarig stress kan leda till psykiska sjukdomar.
- Vilka livsstilsfaktorer anser du är viktigast för att upprätthålla god hälsa?
- Hur kan kost påverka den psykiska hälsan?
- Vilken roll spelar motion för den fysiska och psykiska hälsan?
- Hur kan sömnbrist påverka din vardag?
- Vad är självvård och hur kan det förbättra din livskvalitet?
- Ge exempel på metoder för stresshantering.
- Vad har du lärt dig om stress och dess effekter på hälsan?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Analyserande text om livsstilsfaktor

Välj en livsstilsfaktor (t.ex. kost, motion, sömn) och skriv en analyserande text om hur denna faktor påverkar både psykisk och fysisk hälsa. Diskutera evidens för dina påståenden och föreslå förändringar som kan leda till förbättrad hälsa. Svarslängd: ca. 500 ord (En sida).

Uppgift 2: Reflexion om stresshantering

Reflektera över dina egna metoder för att hantera stress. Skriv en kort text om vad som fungerar för dig och vad du skulle kunna göra för att förbättra din stresshantering. Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida).

Uppgift 3: Gruppdiskussion och rapport

In i grupper, diskutera olika metoder för självvård och stresshantering. Skriv en gemensam rapport som sammanfattar era insikter och rekommendationer för att förbättra psykologisk och fysisk hälsa. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida).

Tags: [Läxa](#)