Idrottens Påverkan på Mental Hälsa – Läxa

Årskurs: Åk 7 – 9
Ämne: Idrott
Tema: Undersök idrottens påverkan på mental hälsa

Ordkollen

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

1. **Stress** – Kroppens svar på krav eller påfrestningar, vilket kan påverka både fysisk och mental hälsa.
2. **Samspel** – Hur individer interagerar och samarbetar inom en grupp eller team.
3. **Självkänsla** – En persons uppskattning av sitt eget värde och förmågor.
4. **Motivation** – Drivkraften som får en person att sätta upp och nå mål.
5. **Depression** – En psykisk sjukdom kännetecknad av ihållande sorgsenhet och förlust av intresse.
6. **Ångest** – En känsla av oro, nervositet eller spänning som ofta är kopplad till framtida händelser.
7. **Utmattning** – Extrem trötthet som kan vara både fysisk och mental.
8. **Självbild** – Hur en person ser på sig själv, inklusive sina egenskaper och förmågor.
9. **Resiliens** – Förmågan att återhämta sig från svårigheter eller motgångar.
10. **Fokus** – Förmågan att koncentrera sin uppmärksamhet på en specifik uppgift eller mål.

Instuderingsfrågor

1. Hur kan regelbunden fysisk aktivitet påverka stressnivåer?
2. På vilket sätt kan idrott bidra till ökad självkänsla hos ungdomar?
3. Vad är sambandet mellan samspel i lagidrott och mental hälsa?
4. Hur kan idrott hjälpa till att förebygga depression?
5. Vilka typer av motivation finns det inom idrotten?
6. På vilka sätt kan utmattning uppstå hos idrottare?
7. Hur påverkar självbilden en idrottares prestation?
8. Vad innebär resiliens och hur kan den stärkas genom idrott?
9. Hur kan ökad fokus i idrottssammanhang överföras till andra områden i livet?

10. På vilket sätt kan ångest hanteras genom deltagande i idrott?

Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

Fråga	A	B	C	D
1. Vad innebär resiliens?	Förmågan att fokusera	Förmågan att återhämta sig från motgångar	En typ av fysisk träning	En mental sjukdom
2. Vilket av följande kan öka självkänslan?	Ensamhet i träning	Framgångar i lagidrott	Att aldrig förlora	Ignorera felsteg
3. Vad är en vanlig symptom på depression?	Ökad energi	Ihållande sorgsenhet	Förbättrad fokus	Ökad motivation
4. Hur kan idrott minska stress?	Genom fysisk aktivitet	Genom långvarig vila	Genom att undvika sociala kontakter	Genom tävlingsnedgång
5. Vad är fokus?	Förmågan att glömma problem	Förmågan att koncentrera sin uppmärksamhet	Förmågan att undvika koncentration	En fysisk egenskap
6. Vad är samspel i lagidrott?	Individens prestation	Hur spelare interagerar och samarbetar	Förmågan att spela ensam	Tekniska färdigheter
7. Vad kan utmattning leda till?	Ökad motivation	Förbättrad prestation	Minskat välmående	Förbättrad fokus
8. Vilken typ av motivation är inre motivation?	Att vinna priser	Att få beröm från andra	Att själva tycka det är roligt	Att undvika straff
9. Hur kan idrott bidra till bättre självbild?	Genom att sätta realistiska mål	Genom att alltid vinna	Genom att jämföra med andra	Genom att undvika utmaningar
10. Vad är ångest?	En typ av fysisk träning	En känsla av oro eller nervositet	En framgång i prestation	En metod för fokusering

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: Min upplevelse av idrott och mental hälsa

Beskriv en situation där du har märkt hur idrott har påverkat din eller någon annans mentala hälsa. Reflektera över känslor och förändringar.
Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Fördelar och utmaningar med idrott för mental hälsa

Analysera både positiva och negativa aspekter av idrottens påverkan på mental hälsa. Ge konkreta exempel och argumentera för dina ståndpunkter.
Svarslängd: ca. 350 ord (En sida)

Skrivuppgift 3: Idrott som verktyg för att hantera psykisk ohälsa

Undersök hur olika former av idrott kan användas som verktyg för att hantera psykisk ohälsa. Inkludera forskning eller teorier som stödjer din analys och diskutera eventuella begränsningar.
Svarslängd: ca. 400 ord (En och en halv sida)

Tags: Läxa