

Lektionsplanering

Årskurs: 6

Ämne: Biologi

Tema: Mental hälsa och välbefinnande

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

I denna lektion kommer vi att fokusera på samband mellan fysisk aktivitet, kost och mental hälsa. Vi kommer att diskutera hur livet och omgivningen påverkar vårt välbefinnande samt betydelsen av att utveckla goda vanor för att främja mental hälsa.

Kunskapskrav:

Eleven kan ge exempel på hur livsstil, fysisk aktivitet och kost påverkar mental hälsa och välbefinnande. Eleven kan också beskriva strategier för att hantera stress och främja ett positivt självbild.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till mental hälsa (10 min)

- Förklara vad mental hälsa är och varför den är viktig.
- Diskutera hur känslor, tankar och beteenden påverkar vårt välbefinnande.
- Återkoppla till hur fysisk aktivitet och kost spelar en roll för mental hälsa.

Fysisk aktivitet och dess effekter på sinnet (15 min)

- Beskriv hur träning påverkar hjärnan och hormonerna, särskilt endorfiner och serotonin.
- Diskutera hur motion kan fungera som en stressavlastare och hjälp vid ångest och depression.
- Presentera exempel på aktiviteter som främjar mental hälsa.

Strategier för välbefinnande (15 min)

- Introducera olika strategier för att hantera stress, som meditation, mindfulness och avslappningstekniker.

- Diskutera vikten av sociala kontakter och kunna benämna exempel på hur vi kan stödja varandra.
- Låt eleverna arbeta i par eller grupper för att dela med sig av sina strategier för att hantera stress och främja sitt välbefinnande.

Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Återkoppla till lektionens innehåll och diskutera varför mental hälsa är viktigt för alla.
- Låt eleverna reflektera över sina egna känslor och strategier de använder för att må bra.
- Ge uppgift för frågor och diskussioner.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en "Välbefinnande-affisch" där de samlar information om aktiviteter, livsstilsval och strategier som gynnar mental hälsa. De ska också inkludera bilder och personliga reflektionsanteckningar om vad som hjälper dem att må bra.

Exit-ticket

- Vad är mental hälsa? Svar: Tillståndet för ens känslor, tankar och beteenden.
- Hur påverkar fysisk aktivitet mental hälsa? Svar: Det kan reducera stress och ångest, samt öka välbefinnandet genom endorfiner.
- Nämn en strategi för att hantera stress. Svar: Meditation eller mindfulness.
- Varför är socialt stöd viktigt för mental hälsa? Svar: För att känna sig mindre ensam och få hjälp i svåra situationer.
- Hur kan man utveckla en positiv självbild? Svar: Genom att sätta mål, vara snäll mot sig själv och erkänna sina styrkor.

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skriva en dagbok där de reflekterar över hur de mår under en vecka. De ska notera sina känslor, tankar samt vilka aktiviteter som påverkar deras välbefinnande, och planera in något som gör dem glada.

Citat

"Lycka är inte bara en känsla – det är en vägen." – Robert Louis Stevenson, 1887. Detta citat påminner oss om att mental hälsa handlar om processen och livets resa, som vi diskuterar under lektionen om välbefinnande.

Nästa lektion

Föreslaget tema för nästa lektion är "Sömnens betydelse för hälsa och välbefinnande", där vi kommer att undersöka hur sömn påverkar både fysisk och mental hälsa samt ge eleverna verktyg för att förbättra sin sömnkvalitet.

Tags: [Lektion](#)