Öppna i Google Docs

Lektionsplanering

Årskurs: 8
Ämne: Hem- och Konsumentkunskap
Tema: Mental och fysisk sammanhållning

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska fokusera på sambandet mellan mental och fysisk hälsa, samt vikten av att upprätthålla en balans mellan dessa aspekter. Eleverna ska lära sig hur fysisk aktivitet och mindfulness kan integreras för att främja både kroppslig och mental hälsa, samt få insikt i hur livsstilsval påverkar välbefinnande.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna redogöra för sambanden mellan fysisk aktivitet, kost och mental hälsa. Eleven ska kunna föreslå strategier för att uppnå en balans mellan mental och fysisk hälsa och ge exempel på hur de kan implementeras i deras liv.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till mental och fysisk hälsa (10 min)

• Definiera mental och fysisk hälsa, och diskutera hur de påverkar varandra.
• Ge exempel på hur fysisk aktivitet kan förbättra mental hälsa och vice versa.
• Diskutera viktiga begrepp som stress, avkoppling och välbefinnande.

Mindfulness och dess fördelar (15 min)

• Introducera begreppet mindfulness och förklara hur det kan hjälpa till med stresshantering.
• Diskutera fördelarna med att vara medveten om sina tankar och känslor.
• Föreslå enkla mindfulness-övningar som kan genomföras i klassrummet.

Aktivitet: Kombination av aktivitet och mindfulness (15 min)

• Dela in klassen i grupper och ge dem i uppdrag att skapa en kort session som kombinerar fysisk aktivitet med mindfulness-övningar.

• Varje grupp ska presentera sina övningar och förklara hur dessa aktiviteter kan bidra till både fysisk och mental hälsa.
• Ge tid för reflektion och diskussion efter varje presentationsrunda.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

• Sammanfatta de viktigaste punkterna från lektionen.
• Diskutera hur eleverna kan använda denna kunskap i sina egna liv för att förbättra deras välbefinnande.

Avslutning och hemläxa (5 min)

• Gå igenom vad som förväntas i hemmauppgiften och ställ frågor för att klargöra eventuella oklarheter.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en uppsats (400–500 ord) där de reflekterar över hur fysisk aktivitet och mindfulness kan hjälpa dem i deras dagliga liv för att hantera stress och bevara bra mental hälsa. De ska inkludera specifika exempel på hur de kan implementera dessa strategier. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

• Vad innebär mental hälsa?
Svar: Mental hälsa handlar om hur vi mår emotionellt och psykologiskt.
• Hur kan fysisk aktivitet påverka mental hälsa?
Svar: Det kan förbättra humöret, minska stress och ångest.
• Vad är mindfulness?
Svar: Mindfulness är medvetenhet i nuet och att observera sinnen och tankar utan dömande.
• Nämn en mindfulness-övning.
Svar: Djupandning eller uppmärksam meditation.
• Hur kan kombinationen av fysisk aktivitet och mindfulness vara fördelaktig?
Svar: Det kan ge både fysisk och mental avkoppling, vilket bidrar till en bättre balans och välbefinnande.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en reflektionsdagbok (minst 300 ord) där de under en veckas tid registrerar sina dagliga aktiviteter, inklusive kost, fysisk aktivitet och eventuella mindfulness-övningar. De ska beskriva hur dessa påverkar deras mental hälsa under veckan.

Fördjupningsuppgift

Eleverna får i uppdrag att forska kring hur kända personer, inom idrott och andra områden, använder fysisk aktivitet och mindfulness för att nå framgång. De ska skriva en rapport (600–800 ord) med exempel på deras rutiner och hur dessa påverkar deras prestationer och mental hälsa.

Förslag för nästa lektion

Kost och livsstilens påverkan på välbefinnande. Nästa lektion kan fokusera på hur kostval och livsstil har påverkan på både mental och fysisk hälsa. Lektionen kommer att ge eleverna insikt i hur att göra medvetna matval, samt att diskutera individuella vanor i relation till livskvalitet. Genom att koppla de olika elementen av hälsa och livsstil får eleverna en omfattande förståelse för hur man kan skapa en hälsosam och balanserad livsstil. Kunskapskraven kommer att omfatta elevens förmåga att resonera kring och diskutera sina egna val utifrån hälsoaspekter.

Förberedelser

• Förbered resurser om olika livsstilar och deras effekter på hälsa.
• Samla in information och material för diskussion kring kost och livsstilsval.
• Planera en kort gemensam övning för nästa lektion för att främja deltagande och aktivt lärande.

Tags: Lektion