

Lektionsplanering

Årskurs: 8

Ämne: Hem- och Konsumentkunskap

Tema: Stresshantering och kost

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska fokusera på hur kosten kan användas som ett verktyg för att hantera stress och främja välbefinnande. Den omfattar strategier för stresshantering kopplade till kostval, och hur näringsintag kan påverka kroppens och psyket i stressiga situationer.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna diskutera och analysera förhållanden mellan kost och stresshantering, ge exempel på livsmedel som kan hjälpa till att hantera stress, och föreslå praktiska åtgärder i sin kost för att minska stressrelaterade symtom.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till stress och kost (10 min)

- Definiera stress och dess påverkan på kroppen och psyket.
- Diskutera hur kostval kan påverka stressnivåer och vilka livsmedel som kan ha både positiva och negativa effekter på stress.
- Presentera forskningsbaserade exempel på sambandet mellan viss kost och hormonproduktion relaterad till stress.

Stresshanteringsstrategier genom kost (15 min)

- Gå igenom olika koststrategier för att hantera stress, inklusive livsmedel rika på omega-3, antioxidanter och vitaminer.
- Diskutera vikten av att minska intaget av socker, koffein och alkohol för att förbättra det allmänna välbefinnandet.
- Ge exempel på måltider och snacks som kan bidra till en bättre hantering av stress.

Aktivitet: Skapa en stresshanteringsplan (15 min)

- Dela in klassen i grupper där de får i uppgift att skapa en kostrelaterad

stresshanteringsplan.

- Varje grupp ska identifiera livsmedel och måltider som främjar stresshantering och skapa en veckoplan som innehåller dessa.
- Grupperna ska redovisa sina planer inför klassen.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Sammanfatta lektionens huvudsakliga punkter och diskutera feedback från gruppernas planer.
- Ställ frågor för att stimulera reflektion över hur eleverna kan tillämpa det de lärt sig i sina egna liv.

Avslutning och hemläxa (5 min)

- Delge eleverna detaljer om hemläxan och ställ frågor för att klargöra vad som förväntas.

Aktivitet

Eleverna ska skriva en reflektionsuppsats (300–400 ord) om hur de tror att deras kost kan påverka deras stress och mental hälsa. De ska specificera minst tre förändringar de kan göra i sin kost för att bättre hantera stress. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

- Vilka livsmedel kan bidra till att minska stress? Svar: Nötter, bär, grönsaker och fet fisk.
- Hur kan socker påverka vår stressnivå? Svar: Socker kan leda till snabba energidippar och ökad stress.
- Nämn en hormon som påverkas av kost och som relaterar till stress. Svar: Kortisol.
- Vad är en hälsosam måltid för stresshantering? Svar: En måltid med fullkorn, grönsaker och mager protein, som lax med quinoa och broccoli.
- Vad bör man minimera i kosten för att hantera stress bättre? Svar: Koffein och alkohol.

Hemläxa

Eleverna ska göra en månadslogg av sina måltider där de reflekterar över hur dessa påverkar deras stressnivåer. De ska notera både positiva och negativa effekter och diskutera dem i en kort rapport (400–500 ord).

Fördjupningsuppgift

Eleverna får i uppdrag att undersöka och analysera hur olika kulturer hanterar stress genom kost och livsstil. De ska välja en kultur, beskriva

deras traditionella livsmedel och hur dessa kan bidra till stresshantering. Rapporten ska vara cirka 800-1000 ord.

Förslag för nästa lektion

Fysisk aktivitet och hälsa. Den nästa lektionen kan ha fokus på vikten av fysisk aktivitet för att hantera stress och främja allmän hälsa. Lektionen syftar till att koppla fysiska aktiviteter med kost och mental hälsa, vilket dessutom kan stärka elevernas kunskap om hur livsstilsfaktorer fungerar tillsammans för att optimera välbefinnande.

Denne lektion kommer att involvera ett praktiskt moment där eleverna får prova på olika former av fysisk aktivitet och diskutera hur dessa påverkar både kropp och psyke. A-kunskapskraven kommer att omfatta elevens förmåga att redogöra för sambandet mellan aktivitet och hälsa.

Förberedelser

- Förbered exempel på livsmedel och menyer som är kopplade till stresshantering.
- Samla in forskningsartiklar eller statistik om kostens påverkan på stress som kan delas med klassen.
- Ha bildmaterial om fysiska aktiviteter redo för diskussionen i nästa lektion.

Tags: [Lektion](#)