

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Barn- och ungdomshälsa

Tema: Introduktion till barn- och ungdomshälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens innehåll fokuserar på grundläggande begrepp och syften inom barn- och ungdomshälsa, inklusive faktorer som påverkar hälsa och välbefinnande i denna åldersgrupp.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva centrala begrepp och förklara betydelsen av en god hälsa för barn och ungdomar.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till kursen (15 min)

- Översikt av kursens mål och innehåll.
- Betydelsen av barn- och ungdomshälsa i dagens samhälle.
- Presentation av centrala teman som psykisk hälsa, fysisk aktivitet och kost.

Begrepp och definitioner (10 min)

- Definiera viktiga begrepp inom ämnet, t.ex. hälsa, välbefinnande och livsstil.
- Diskussion om hur dessa begrepp relaterar till barn och ungdomar.
- Reflektion kring personliga definitioner av hälsa.

Setting Hälsans dimensioner (15 min)

- Genomgång av fysisk, psykisk och social hälsa.
- Exempel på hur dessa dimensioner samverkar i det dagliga livet.
- Gruppdiskussion: Vilka faktorer påverkar vår hälsa?

Inledande aktiviteter (10 min)

- Presentation av vad som förväntas av eleverna under kursen.
- Förbereda elever för kommande projekt och uppgifter.
- Diskutera vikten av aktivt deltagande och engagemang.

Aktivitet

Som del av lektionen ska eleverna delas in i små grupper där de diskuterar och listar tre faktorer som de anser påverkar barn- och ungdomars hälsa. Varje grupp ska sedan kort presentera sina tankar för klassen. Denna aktivitet syftar till att främja samarbete och öka medvetenheten om relevanta hälsokriterier.

Exit-ticket

- Vilka tre begrepp är centrala inom barn- och ungdomshälsa? (Svar: Fysisk hälsa, psykisk hälsa, social hälsa)
- Vad betyder "välbefinnande"? (Svar: En tillstånd av att må bra både fysiskt och psykiskt)
- Ge två exempel på faktorer som påverkar barn och ungdomars hälsa. (Svar: Familjemiljö, skolklimat)
- Vilken dimension av hälsa anser du är viktigast och varför? (Svar: Valfritt svar, exempelvis psykisk hälsa)
- Vad är en positiv livsstil? (Svar: En livsstil som främjar hälsa och välbefinnande genom goda val)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skriva en kort reflektion (1-2 sidor) över vad de anser är viktigast för att främja god hälsa hos barn och ungdomar. De ska inkludera exempel från deras egna liv eller observationer. Eleverna ska vara beredda att dela med sig av sina reflektioner vid nästa lektion.

Citat

"Hälsa är inte bara frånvaro av sjukdom, utan ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande." – Världshälsoorganisationen (WHO), 1946. Detta citat belyser vikten av en holistisk syn på hälsa, vilket är centralt i kursens tema och kommer att utforskas under kommande lektioner.