

Lektionsplanering: Psykisk hälsa hos barn och ungdomar

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Barn- och ungdomshälsa

Tema: Psykisk hälsa hos barn och ungdomar

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens innehåll fokuserar på faktorer som påverkar den psykiska hälsan, vanliga psykiska problem hos barn och ungdomar, samt strategier för att främja psykisk hälsa i skolan och samhället.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva olika aspekter av psykisk hälsa och förståelse för hur dessa aspekter kan påverka individens livssituation och hälsa.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till psykisk hälsa (15 min)

- Definition av psykisk hälsa och dess betydelse för barn och ungdomar.
- Diskutera skillnaden mellan psykisk hälsa och psykiska sjukdomar.
- Presentera aktuella statistiker om psykisk hälsa bland unga.

Faktorer som påverkar psykisk hälsa (10 min)

- Genomgång av faktorer som påverkar den psykiska hälsan, såsom familjesituation, skola och sociala relationer.
- Diskutera hur stress och press från olika håll kan påverka unga.
- Gruppdiskussion: Vilka faktorer upplever ni som mest påfrestande?

Vanliga psykiska problem (15 min)

- Presentation av vanliga psykiska problem som ångest, depression och ADHD.
- Diskussion om hur dessa problem yttrar sig och hur de kan identifieras.
- Reflektera kring stigma, och hur man kan prata om psykiska problem öppet.

Strategier för att främja psykisk hälsa (10 min)

- Genomgång av strategier för att främja psykisk hälsa, som socialt stöd, aktiv fritid och självomsorg.
- Praktiska exempel på hur skolor kan stödja elevers psykiska välbefinnande.
- Kreativ övning: skapa en affisch med tips för att förbättra psykisk hälsa.

Aktivitet

Elevgruppen delas in i mindre grupper där de får arbeta med att skapa en affisch med tips och strategier för att främja psykisk hälsa bland ungdomar. Eleverna ska använda färg, bilder och text för att göra affischen så informativ och attraktiv som möjligt. Affischerna ska hängas upp i klassrummet för att öka medvetenheten bland sina klasskamrater.

Exit-ticket

- Vad betyder psykisk hälsa? (Svar: Ett tillstånd av välbefinnande där individen kan hantera stress, relatera till andra och fatta beslut.)
- Nämn tre faktorer som kan påverka psykisk hälsa. (Svar: Familjemiljö, sociala relationer, livsstil.)
- Vad är en vanlig psykisk sjukdom bland ungdomar? (Svar: Depression eller ångestsyndrom.)
- Hur kan man identifiera psykiska problem hos en ungdom? (Svar: Genom förändrat beteende, socialt tillbakadragande, förändringar i skolprestationer.)
- Ge två exempel på strategier för att främja psykisk hälsa. (Svar: Socialt stöd och fysisk aktivitet.)

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en kort uppsats (1-2 sidor) där de reflekterar över betydelsen av psykisk hälsa och beskriver hur de själva eller deras vänner hanterar stress och press. Dessutom ska de föreslå två sätt att förbättra den psykiska hälsan bland ungdomar i deras skola.

Citat

“Att vara frisk är inte bara att vara utan sjukdom, utan att ha ett psykiskt och socialt välbefinnande.” - Världshälsoorganisationen (WHO). Detta citat belyser vikten av att uppfatta hälsa som ett helhetsbegrepp och tar fokus på den psykiska aspekten, något som är centralt i

Tags: [Barn- och ungdomshälsa](#), [Gymnasiet](#)