

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Engelska 5

Tema: Social Medier och Mental Hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla hur sociala medier påverkar individers psykiska hälsa, både positivt och negativt. Eleverna ska få möjlighet att diskutera och analysera effekter som sociala medier kan ha på identitet, självkänsla och sociala relationer.

Kunskapskrav

Eleven kan diskutera och reflektera över hur sociala medier påverkar individer och grupper, samt uttrycka sina åsikter kring dessa effekter på engelska.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till lektionen (10 min)

- Presentera temat "Social Medier och Mental Hälsa".
- Diskutera varför mental hälsa är ett aktuellt ämne och hur sociala medier relaterar till detta.
- Ställ öppna frågor som: Vad har ni hört eller läst om sociala medier och mental hälsa?

Genomgång av forskning (10 min)

- Presentera statistik och studier som visar sambandet mellan sociala medier och mental hälsa, inklusive effekter på självkänsla och depression.
- Diskutera positiva aspekter, som stödgrupper och gemenskap online.

Gruppdiskussion (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem diskussionspunkter såsom:

- Vilka negativa effekter kan sociala medier ha på mental hälsa?
- Hur kan sociala medier användas för att stödja mental hälsa?
- Efter diskussionen, låt varje grupp dela med sig av sina insikter till klassen.

Fallstudie och analys (10 min)

- Ge eleverna en kort fallstudie om en person som har upplevt både positiva och negativa effekter av sociala medier.
- Låt dem analysera situationen och diskutera möjliga lösningar eller stödåtgärder.

Avslutning och reflektion (5 min)

- Sammanfatta lektionens innehåll genom att be eleverna reflektera över hur de själva påverkas av sociala medier.
- Ställ frågor som: Hur kan vi skydda vår mental hälsa i den digitala världen?

Aktivitet

Eleverna ska skriva ett personligt brev (200–300 ord) till en vän som kämpar med sin självkänsla och som är aktiv på sociala medier. Brevet ska innehålla råd och tips för att hantera sociala medier på ett sätt som skyddar mental hälsa.

Beräknad tidsåtgång: 15 minuter.

Exit-ticket

1. Nämn en negativ effekt av sociala medier på mental hälsa.
Svar: Jämförelse med andra kan leda till lågt självförtroende.
2. Vad kan en positiv effekt av sociala medier vara?
Svar: Stöd från online-gemenskaper.
3. Hur kan sociala medier bidra till isolering?
Svar: Ökad tid spent online kan leda till minskad fysisk interaktion.
4. Vilken typ av innehåll bör man undvika på sociala medier för att främja mental hälsa?
Svar: Negativa eller skadliga inlägg som kan orsaka stress eller oro.
5. Nämn en strategi för att hantera stress kopplad till sociala medier.

Svar: Ta regelbundna pauser från sociala medier.

Hemläxa

Skriv en kort uppsats (400–500 ord) som diskuterar hur sociala medier kan påverka mental hälsa, med fokus på både negativa och positiva aspekter. Använd exempel och forskning för att stödja dina argument.

Fördjupningsuppgift

Eleven ska göra en djupgående analys (1000–1200 ord) av hur sociala medier påverkar en specifik grupps mental hälsa, exempelvis ungdomar. Uppsatsen ska inkludera forskning, fallstudier och egna insikter samt diskussion om hur man kan arbeta för att minska negativa effekter.

Förslag för nästa lektion

Tema: Social Medier och Identitet

I nästa lektion kan vi fokusera på hur sociala medier påverkar identitetsbyggande hos unga människor. Genom att diskutera hur individer presenterar sig själva online och de konsekvenser som detta kan ha för självkänsla och sociala relationer, kan vi bygga vidare på vår förståelse av sociala mediers roll i våra liv.

Förberedelser

- Samla forskning och statistik om sociala medier och mental hälsa.
- Förbereda exempel på fallstudier att använda i analysmomentet.
- Tänk ut frågor för gruppdiskussionen som är kopplade till lektionens tema.

Tags: [Lektion](#)