

Lektionsplanering för Stresshantering och Mental Hälsa

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Friskvård och hälsa

Tema: Stresshantering och mental hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Undervisningen ska omfatta olika metoder för stresshantering samt effekterna av stress på den psykiska hälsan. Eleverna ska få kunskap om hur psykologiska faktorer kopplas till stress och hantering av stressorer i vardagen, samt lära sig olika tekniker för avslappning och mental träning.

Kunskapskrav:

Eleven redogör översiktligt för stressens påverkan på människor och beskriver olika metoder för stresshantering, inklusive avslappnings- och mental träning. Dessutom diskuterar eleven faktorer som påverkar den psykiska hälsan.

Lärlädda instruktioner

Introduktion till stress och dess påverkan (10 min)

- Definiera vad stress är och gå igenom olika typer av stressorer.
- Diskutera de fysiologiska och psykologiska effekterna av stress, samt hur det kan påverka hälso- och prestationsförmågan.
- Använd exempel och statistik för att belysa problematiken med stress i dagens samhälle.
- Ställ frågor till eleverna om hur de hanterar stress i sina egna liv.

Metoder för stresshantering (15 min)

- Presentera olika strategier för att hantera stress, inklusive tidsplanering, avslappningsövningar och mindfulness.

- Diskutera vikten av att använda dessa metoder i det dagliga livet för att främja god mental hälsa.
- Ta upp vikten av kost, motion och sömn för att hantera stress.
- Låt eleverna dela med sig av sina egna erfarenheter av stresshantering.

Praktisk övning: Avspänningsövningar (15 min)

- Lär ut några grundläggande avspännings- och andningstekniker som eleverna kan använda i stressande situationer.
- Gör en gemensam övning där klassen tillsammans testar en kort avspännings- eller meditationsmetod.
- Diskutera hur dessa tekniker kan integreras i deras vardag för att minska stress.

Avslutande reflektionsövning (10 min)

- Sammanfatta vad som har diskuterats under lektionen.
- Ställ frågor som: "Vilka stresshanteringsmetoder är du mest intresserad av att utforska mer?"
- Diskutera hur eleverna kan tillämpa det de lärt sig i sina liv framöver.

Diskussionsfrågor

- A. Vilka metoder tycker ni är mest effektiva för att hantera stress, och varför?
- B. Hur kan fysisk aktivitet påverka vår förmåga att hantera stress?
- C. På vilket sätt kan socialt stöd hjälpa till att minska stress och förbättra mental hälsa?

Aktivitet

Eleverna ska i grupper om 3-4 personer skapa en plan för en stressträning eller avslappningssession som kan hållas för en grupp ungdomar. De ska inkludera avspänningsmetoder, fysisk aktivitet och diskussioner. Grupperna presenterar sina planer för klassen.

Tags: [Lektion](#)