Presentation i Google Slides
Dokument i Google Docs
Hemläxa kopplad till lektionen
Prov kopplad till lektionen

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet
Kurs: Funktionsförmåga och funktionsnedsättning 2
Tema: Hälsobegrepp och livstilens påverkan

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Undervisningen ska behandla hälsofrämjande arbetssätt och hur livsstil påverkar hälsa, med fokus på olika dimensioner av hälsa och välbefinnande. Eleverna ska lära sig om kost, rörelse, och mental hälsa och hur dessa faktorer samverkar med funktionsnedsättningar. Vidare ska det fokuseras på hur hälsofrämjande metoder kan anpassas för olika individer och grupper.

Kunskapskrav:

Eleven redogör översiktligt för hälsobegreppets olika aspekter samt hur livsstilsfaktorer påverkar individens hälsa och funktionsförmåga. Eleven diskuterar också möjliga hälsofrämjande åtgärder och livsstilsanpassningar som kan stödja personer med funktionsnedsättningar.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till hälsobegrepp (10 min)

- Definiera hälsa och hälsofrämjande begrepp, inklusive fysisk, psykisk och social hälsa.
- Diskutera hur dessa dimensioner av hälsa samverkar och påverkar varandra.
- Ställ frågor till eleverna för att få dem att reflektera över vad hälsa betyder för dem personligen.
- Använd exempel på hur livsstil kan påverka hälsan, särskilt för personer med funktionsnedsättningar.
- Presentera en kort översikt över hälsofrämjande arbetssätt.

Livsstil och funktionsnedsättning (15 min)

- Diskutera hur olika livsstilar kan påverka hälsan för personer med funktionsnedsättningar.
- Presentera faktorer som kost, fysisk aktivitet, sömn och stresshantering.
- Analysera fallstudier som visar hur livsstilsförändringar har gynnat personer med olika funktionsnedsättningar.
- Betona vikten av att anpassa hälsofrämjande insatser utifrån individens behov och förutsättningar.
- Fråga eleverna hur de ser på livsstilens betydelse för egen och andras hälsa.

Gruppdiskussion: Hälsofrämjande metoder (15 min)

- Dela in eleverna i smågrupper och ge dem en specifik typ av livsstil (exempelvis kost, motion eller mental hälsa) att diskutera.
- Grupperna ska identifiera och presentera hälsofrämjande metoder inom sitt område.
- Diskussionen bör fokusera på anpassning till olika typer av funktionsnedsättningar.
- Varje grupp presenterar sina insikter och ger förslag på konkreta åtgärder.
- Facilitera en diskussion om vilka metoder de anser vara mest effektiva.

Avslutande reflektion och sammanfattning (10 min)

- Samla diskussionerna i en gemensam reflektion om hur vi kan främja hälsa och välbefinnande för personer med funktionsnedsättningar.
- Ställ frågor som: “Vilka åtgärder tycker ni är mest kritiska för att stödja hälsa hos individer med funktionsnedsättning?”
- Diskutera vikten av en holistisk syn på hälsa och att inkludera alla dimensioner i diskussionen.

Diskussionsfrågor

- A. Hur kan vi säkerställa att hälsofrämjande metoder är tillgängliga för personer med olika funktionsnedsättningar?
- B. Vilken roll spelar kost och fysisk aktivitet i den psykologiska hälsan för individer med funktionsnedsättningar?
- C. Hur kan vi arbeta för att öka medvetenheten kring livsstilsfrågor kopplade till funktionsnedsättningar?

Tags: Lektion