

Lektionsplanering - Hälsopromotion och prevention

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Hälso- och sjukvård 1

Tema: Hälsopromotion och prevention

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla begrepp och metoder för hälsopromotion och prevention av sjukdomar. Eleverna ska få förståelse för hur livsstilsfaktorer såsom kost, motion och stresshantering påverkar individers hälsa samt samhällsfunktioner och olika aktörers roll i att främja hälsa.

Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för olika metoder för hälsopromotion och prevention, samt för hur en god livsstil kan påverka individens hälsa positivt.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till hälsopromotion (10 min)

- Definiera begreppet hälsopromotion och dess syften.
- Diskutera vikten av att förebygga sjukdomar genom positiva livsstilsval.
- Genomgång av exempel på hälsopromotionsprogram och deras effekter.

Livsstilsfaktorer och hälsa (15 min)

- Identifiera viktiga livsstilsfaktorer: kost, fysisk aktivitet, och sömn.
- Diskutera hur dessa faktorer relaterar till förebyggande av sjukdomar som diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.

- Genomgång av konkreta strategier för att förbättra livsstilen.

Gruppdiskussion: Samhällets roll i hälsopromotion (10 min)

- Dela in klassen i grupper för att diskutera hur olika aktörer (skola, vård, kommun) kan arbeta för att främja hälsa.
- Grupperna ska presentera sina förslag på åtgärder för hälsopromotion i samhället.

Avslutning och reflektion (15 min)

- Sammanfatta lektionens huvudpunkter.
- Diskussion kring hur eleverna kan tillämpa kunskapen i sina egna liv.
- Be eleverna reflektera över hur de kan bidra till en hälsosam livsstil i sin omgivning.

Aktivitet

Eleverna ska i mindre grupper planera ett event eller en kampanj som syftar till att främja hälsa bland sina jämnåriga. De ska diskutera vad som är viktigt i en hälsopromotionskampanj och vilket budskap de vill förmedla. Efter att de har planerat under 30 minuter ska varje grupp presentera sitt event och dess syfte för klassen.

Exit-ticket

- Vad menas med hälsopromotion? (Åtgärder som syftar till att förbättra och bevara hälsa)
- Nämn en livsstilsfaktor som påverkar hälsan. (Kost)
- Hur kan skolor bidra till hälsopromotion? (Genom att erbjuda hälsosamma alternativ och fysisk aktivitet)
- Ge ett exempel på en sjukdom som kan förebyggas genom livsstilsändringar. (Diabetes typ 2)
- Vad innebär prevention inom hälso- och sjukvård? (Åtgärder för att förhindra sjukdomar innan de uppstår)

Hemuppgift

Eleverna ska skapa en personlig hälsoplan där de beskriver sina mål för en hälsosammare livsstil. De ska inkludera specifika åtgärder för kost, motion och stresshantering samt reflektera över hur dessa förändringar kan påverka deras allmänna hälsa. Hälsoplanen ska vara minst 400 ord.

Citat

Hälsa är rikedom. – Virchow (1821-1902). Citatet understryker vikten av att prioritera hälsa som en grundpelare för ett lyckligt och produktivt liv, vilket är centralt inom hälsopromotion och prevention.

Tags: [Lektion](#)