

Lektionsplanering: Psykisk Hälsa och Omvårdnad

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Hälso- och sjukvård 1

Tema: Psykisk hälsa och omvårdnad

Koppling till Styrdokument

Centralt Innehåll

Undervisningen ska ge kunskap om psykisk hälsa och vanliga psykiska sjukdomar, såsom depression, ångeststörningar och schizofreni. Det centrala innehållet omfattar också omvårdnad och stöd som behövs för människor med psykisk ohälsa, samt betydelsen av att skapa en trygg och stöttande miljö.

Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för några vanliga psykiska sjukdomar och deras typiska symptom samt visar förståelse för omvårdnadsinsatser och viktiga begrepp för att stödja personer med psykisk ohälsa.

Lärarledda Instruktioner

Introduktion till psykisk hälsa (10 min)

- Definiera begreppet psykisk hälsa och dess betydelse.
- Diskutera hur psykisk ohälsa påverkar individens liv och vardag.
- Presentera vanliga psykiska sjukdomar och deras symptom.

Omvårdnad vid psykisk ohälsa (15 min)

- Genomgång av olika omvårdnadsmetoder för personer med psykiska sjukdomar.
- Betona vikten av att skapa en trygg och stöttande miljö.
- Diskutera vilka faktorer som kan påverka en persons psykiska hälsa.

Gruppdiskussion: Stigma och kunskap (10 min)

- Dela in klassen i grupper för att diskutera hur stigma kring psykisk ohälsa påverkar patienters liv.
- Be grupperna ta fram förslag på hur kunskap och medvetenhet kan förbättras.
- Grupperna presenterar sina insikter kort för klassen.

Avslutning och reflektion (15 min)

- Sammanfatta viktiga punkter från lektionen.
- Diskutera hur kunskapen kan tillämpas för att hjälpa människor i sitt omgivande samhälle.
- Låt eleverna reflektera över hur professionell hjälp och stöd kan se ut.

Aktivitet

Eleverna ska i par arbeta med att skapa en informationskampanj om psykisk hälsa och omvårdnad. De ska inkludera information om vanliga psykiska sjukdomar, symptom, och vikten av att söka hjälp. De ges 30 minuter för att brainstorma och skapa affischer eller presentationer som sedan kan visas för klassen. Fokus är att öka medvetenheten och minska stigma runt psykisk ohälsa.

Exit-ticket

- Vad är psykisk hälsa? (Tillstånd av välbefinnande där individen kan hantera livets påfrestningar)
- Nämn en vanlig psykisk sjukdom. (Depression)
- Varför är det viktigt att ha kunskap om psykisk ohälsa? (För att kunna ge stöd och åtgärder som underlättar för drabbade)
- Hur kan stigma påverka personer med psykisk sjukdom? (Det kan förvärra deras situation och hindra dem från att söka hjälp)
- Nämn en omvårdnadsmetod för personer med psykisk ohälsa. (Stödjande samtal)

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en kort essä om en specifik psykisk sjukdom, inklusive symptom, behandling och möjliga omvårdnadsinsatser. Uppsatsen ska också diskutera hur samhället kan bidra till att minska stigma kring psykisk ohälsa och vara minst 400 ord.

Citat

Den största experten på ditt liv är du. – Oprah Winfrey (1954-). Citatet betonar att individer med psykisk ohälsa har egna erfarenheter och insikter som är viktiga i processen.

Tags: [Lektion](#)