

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Medier, samhälle och kommunikation 1

**Tema:** Medier och mental hälsa

## Koppling till styrdokument

Kursen ska adressera hur medier påverkar ungas mental hälsa och välbefinnande. Eleverna ska studera teman som social jämförelse, självkänsla och effekterna av digitala plattformar. Det är viktigt att förstå hur media kan både stödja och motverka välmående och hur man kan navigera i detta medielandskap.

## Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva och analysera hur olika medieformer kan påverka ungas mental hälsa och ge exempel på både positiva och negativa effekter.

## Lärrarledda instruktioner

Introduktion till medier och mental hälsa (10 min)

- Presentera ämnet och betona varför det är viktigt att diskutera mediernas påverkan på mental hälsa.
- Diskutera vilken roll sociala medier och traditionella medier spelar i ungas liv.
- Ställ frågor för att väcka intresse, som: "Hur påverkar bilder vi ser på sociala medier vår egen kroppssyn?"

Genomgång av negativa effekter av mediekonsumtion (15 min)

- Gå igenom forskning om hur sociala medier kan leda till negativa effekter som låg självkänsla och ångest.
- Visa exempel på fallstudier där ungas mental hälsa har påverkats av mediekonsumtion.
- Diskutera fenomen som 'FOMO' (fear of missing out) och cykel av social jämförelse.

Diskussion om positiva aspekter av media (10 min)

- Diskussionen ska fokusera på hur medier kan stödja mental hälsa, exempelvis genom att erbjuda stödgrupper eller delning av

erfarenheter.

- Framlägg hur medier kan öka medvetenheten om mental ohälsa och avstigmatisera ämnet.
- Låt eleverna ge exempel på positiva mediekampanjer som har stärkt mental hälsa.

Gruppövning: Skapa en kampanj (10 min)

- Dela in klassen i grupper och låt dem brainstorma kring en kampanj som främjar medvetenhet om mental hälsa och ett sunt medieförhållande.
- Varje grupp ska presentera sina idéer för klassen och diskutera hur de skulle implementera kampanjen.

## Aktivitet

Eleverna ska skriva en kort artikel (300-400 ord) där de reflekterar över hur en specifik medieplattform påverkar mental hälsa, både positivt och negativt, baserat på vad som diskuterats under lektionen. Beräknad tidsåtgång: 40 minuter

## Exit-ticket

- Vad är 'FOMO' och hur relaterar det till sociala medier? Svar: FOMO är rädslan att missa något, vilket kan uppstå genom att se andras inlägg på sociala medier.
- Ge exempel på en negativ effekt av sociala medier på mental hälsa. Svar: Låg självkänsla på grund av social jämförelse.
- Hur kan media bidra till en positiv förändring för ungas mentala hälsa? Svar: Genom att sprida medvetenhet, fakta och erbjuda plattformar för stöd.
- Vilka mediefenomen kan öka medvetenheten om mental ohälsa? Svar: Kampanjer på sociala medier, dokumentärer och berättelser från människor som delar sina erfarenheter.
- Hur kan vi som individer skapa en hälsosam mediekonsumtion? Svar: Genom att begränsa tiden på sociala medier och aktivt välja vilka konton man följer.

## Hemläxa

Eleverna ska skriva en reflektionsuppgift (300-500 ord) där de beskriver sina egna erfarenheter av mediekonsumtion och hur det har påverkat deras mental hälsa, med fokus på både positiva och negativa aspekter.

## Fördjupningsuppgift

Eleverna får i grupper välja en aktuell kampanj som syftar till att förbättra ungas mentala hälsa och analysera dess effektivitet. De ska göra en presentation där de beskriver kampanjens syfte, genomförande och resultat, samt diskutera dess påverkan på unga och medielandskapet.

## Förslag för nästa lektion

“Media och ökad inkludering: Funktionsvariationer i fokus”

I nästa lektion ska vi fokusera på hur medier kan bidra till att öka medvetenheten och inkluderingen av personer med funktionsvariationer. Vi kommer att diskutera representation i media, synlighet och hur medieföretag kan arbeta mot ökad inkludering. Detta tema är relevant för att belysa hur medier kan spela en viktig roll i att forma attityder och förståelse för olika grupper i samhället.

## Förberedelser

- Samla in statistik och forskning om medier och mental hälsa.
- Förbereda exempel på kampanjer som fokuserar på mental hälsa.
- Planera teknik för eventuell visning av videoklipp eller presentationer.

Tags: [Gymnasiet](#), [Kommunikation](#), [Medier, samhälle och kommunikation](#)