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

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Omvårdnad 1

Tema: Förebyggande åtgärder mot cancer

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

“Förebyggande åtgärder mot sjukdomar och vikten av hälsosamma levnadsvanor, bland annat kost, fysisk aktivitet och stresshantering.” [Gy 11, Omvårdnad 1]

Betygskriterier

“Eleven redogör översiktligt för hur livsstilsfaktorer som kost och motion påverkar hälsan och kan förebygga sjukdomar.” [Gy 11, Omvårdnad 1]

Lärarledda instruktioner

Introduktion till hälsosamma levnadsvanor (10 min)

- Diskutera betydelsen av hälsosamma levnadsvanor för att förebygga cancer.
- Beskriv hur faktorer som kost, motion och sömn påverkar vår hälsa.
- Gå igenom begreppet livsstilsrelaterade sjukdomar.

Kostens roll i cancerförebyggande (15 min)

- Presentera vilken typ av kost som forskningen visar kan minska risken för cancer.
- Diskutera antioxidanter och deras betydelse i kosten.
- Gå igenom livsmedel som bör undvikas för att minska cancerrisken.

Fysisk aktivitet och dess inverkan (15 min)

- Diskutera hur fysisk aktivitet kan förebygga cancer och andra

sjukdomar.
- Presentera rekommendationer för fysisk aktivitet hos vuxna.
- Gå igenom kopplingen mellan inaktivitet och ökad cancerrisk.

Stresshantering och mental hälsa (10 min)

- Beskriv hur stress kan påverka kroppen och bidra till sjukdomar, inkl. cancer.
- Diskutera strategier för att hantera stress, exempelvis mindfulness och avspänningsövningar.
- Ta upp vikten av sociala kontakter och stöd i samband med stresshantering.

Ämnesbegrepp

Begrepp	Förklaring	Etymologi
Livsstil	Den samlade livsformen och valen hos en individ, t.ex. kost och motion.	Från engelska “lifestyle”.
Antioxidanter	Substanser som motverkar oxidation och skada på celler.	Från grekiska “anti” (mot) och “oxys” (sur).
Fysisk aktivitet	All typ av kroppsrörelse som kräver energi, t.ex. sport eller promenader.	Från grekiska “physikos” (naturlig) och “aktiva”.
Stress	Ett psykologiskt och fysiskt tillstånd som uppstår vid påfrestningar.	Från latin “stringere” (att dra åt).

Diskussionsfrågor

- A. Vilka livsstilsförändringar tror ni skulle kunna ha den största effekten på att förebygga cancer i samhället och varför?
- B. Hur kan vi som individer påverka vår omgivning att bli mer medveten om vikten av hälsosamma levnadsvanor?
- C. I vilken utsträckning anser ni att livsstilsval är individuella ansvar, och finns det ett samhälleligt ansvar för att främja hälsosamma val?

Aktivitet

Eleverna ska genomföra ett projekt där de skapar en hälsoplan för en fiktiv person. De ska ta hänsyn till kost, fysisk aktivitet och stresshantering. Varje grupp ska forska om de olika aspekterna och sammanfatta sin hälsoplan i form av en presentation, kompletterad med en affisch som visualiserar deras val. Under presentationspasset kommer de andra elever att ge feedback och ställa frågor. Denna aktivitet syftar till att konkretisera hur livsstilsvanor kan

påverka hälsan på ett praktiskt sätt.

Exit-ticket

Fråga	Svar
Vad innebär hälsosamma levnadsvanor?	Val av kost, motion och stresshantering.
Ge exempel på mat som kan minska cancerrisken?	Grönsaker, frukt och fullkornsprodukter.
Hur påverkar fysisk aktivitet vår hälsa?	Det minskar risken för sjukdomar och stärker immunförsvaret.
Nämn en strategi för stresshantering.	Mindfulness eller meditation.
Varför är sociala kontakter viktiga för hälsan?	De ger stöd och minskar känslor av ensamhet.

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en personlig reflektion där de dokumenterar sina egna livsstilsval och hur dessa kan påverka deras hälsa, inklusive eventuella förbättringsåtgärder. De ska även undersöka en livsmedelstyp som anses hälsofrämjande och beskriva dess fördelar. Fokus ska ligga på att koppla deras livsstil till förebyggande av sjukdomar. Denna uppgift ska vara 2-3 sidor lång.

Citat

”Det bästa sättet att förutsäga framtiden är att skapa den.” – Peter Drucker (1999) Citatet uppmanar oss att själva ta ansvar för vår hälsa och livsstil genom medvetna val, vilket är centralt i lektionen om cancerförebyggande.

Nästa lektion

Förslag på tema för nästa lektion: “Cancerbehandling och dess effekt”. Lektionen syftar till att undersöka olika behandlingsmetoder för cancer och deras konsekvenser för patientens liv och hälsa.

Tags: Lektion