

Lektion inom Psykiatri

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Psykiatri 1

Tema: Livsstilens påverkan på psykisk hälsa

Koppling till styrdokument

Undervisningen ska behandla sambandet mellan livsstil, fysisk aktivitet, kost, sömn och psykisk hälsa. Förebyggande strategier för att främja psykisk hälsa i befolkningen.

Centralt innehåll

- Hur livsstilsfaktorer påverkar psykisk hälsa
- Sambandet mellan fysisk aktivitet, kost, sömn och stresshantering
- Strategier för att främja psykisk hälsa genom livsstilsval

Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för hur livsstilsfaktorer påverkar psykisk hälsa och beskriver strategier för att främja psykisk hälsa genom livsstilsval.

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion (10 min)

- Presentera lektionsmålen: att förstå hur livsstilsval påverkar psykisk hälsa.
- Definiera begreppet "livsstil" och ge exempel på livsstilsfaktorer (kost, motion, sömn, sociala relationer).
- Diskutera kort hur psykisk hälsa kan påverkas av dessa faktorer.

2. Forskning och fakta (15 min)

- Presentera aktuella forskningsresultat om sambandet mellan livsstil och psykisk hälsa, t.ex. hur fysisk aktivitet och kost kan påverka

humöret.

- Förklara hur sömnbrist kan leda till ökad sårbarhet för psykisk ohälsa.

3. Gruppdiskussion (15 min)

- Dela in klassen i små grupper.
- Be grupperna diskutera och svara på följande frågor:
 - Hur påverkar er egen livsstil er psykiska hälsa?
 - Vilka livsstilsförändringar tror ni kan bidra till en bättre psykisk hälsa?
- Återsamla klassen och låt grupperna dela sina insikter.

4. Aktivitetsdel (20 min)

- Eleverna får i uppgift att skapa en "Livsstilsplan" för att förbättra sin psykiska hälsa. De ska inkludera:
 - 2-3 specifika livsstilsval att fokusera på (t.ex. öka fysisk aktivitet, förbättra kostvanor, prioritera sömn).
 - Strategier för hur de ska genomföra dessa val (t.ex. sätta upp mål, planera veckans aktiviteter).
- Eleverna arbetar individuellt eller i par och presenterar sina planer för klassen.

5. Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Sammanfatta dagens lektion och lyft fram vikten av livsstilsfaktorer för psykisk hälsa.
- Ställ öppna frågor för att få eleverna att reflektera över vad de har lärt sig:
 - Vilka livsstilsfaktorer tycker ni är viktigast för psykisk hälsa?
 - Hur kan vi som samhälle stödja varandra i att göra hälsosamma val?

Exit-ticket

- Vad är en livsstilsfaktor som kan påverka psykisk hälsa?
- Nämn en strategi för att förbättra sin psykiska hälsa genom livsstilsval.
- Hur kan fysisk aktivitet påverka vår psykiska hälsa?

Hemläxa

Skriv en reflekterande text (300-500 ord) om hur din egen livsstil påverkar din psykiska hälsa. Inkludera vilka förändringar du skulle vilja göra och varför.

Fördjupningsuppgift

Välj en livsstilsfaktor (kost, motion eller sömn) och undersök dess samband med psykisk hälsa. Skriv en rapport som inkluderar akademisk forskning och exempel på hur förändringar kan leda till förbättrad psykisk hälsa.

Tags: [Lektion](#)