

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Psykiatri 1

Tema: Psykisk hälsa och livsstil

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla följande centrala innehåll:

- Sambandet mellan livsstil, fysisk aktivitet och psykisk hälsa.
- Hur kost, sömn, motion och stresshantering kan påverka den psykiska hälsan.
- Förebyggande strategier för att främja psykisk hälsa i befolkningen.

Kunskapskrav

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

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till livsstil och psykisk hälsa (10 min)

- Presentera lektionsmålen och vikten av att förstå hur livsstilsval påverkar den psykiska hälsan.
- Definiera begreppet livsstil och ge exempel på olika livsstilsfaktorer.
- Diskutera hur psykisk hälsa kan påverkas av kost, motion och sömn.

Genomgång av livsstilens effekter (15 min)

- Diskutera hur regelbunden motion kan förbättra humöret och minska symptom på depression och ångest.
- Förklara hur en balanserad kost kan påverka hjärnans funktion och därmed den psykiska hälsan.
- Gå igenom vikten av tillräcklig sömn för att upprätthålla god psykisk hälsa och hur sömnbrist kan bidra till psykiska problem.

Grupparbete: Strategier för att främja psykisk hälsa (15 min)

- Dela in klassen i grupper och ge varje grupp i uppdrag att utveckla en handlingsplan för att främja psykisk hälsa genom livsstilsval.
- Grupperna ska diskutera och föreslå specifika aktiviteter inom kost, motion och stresshantering.
- Varje grupp presenterar sina handlingsplaner för klassen.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Summera lektionens innehåll och diskutera hur eleverna kan tillämpa de lärda strategierna i sina egna liv.
- Öppna upp för frågor och slutdiskussion om psykisk hälsa och livsstilsfaktorer.

Aktivitet

Eleverna ska skriva ner tre konkreta livsstilsförändringar de kan göra för att förbättra sin egen psykiska hälsa, samt reflektera över hur dessa förändringar kan påverka deras liv.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Vad innebär livsstil i förhållande till psykisk hälsa? **Svar:** Livsstil syftar på de val och rutiner en person har och hur dessa kan påverka deras psykiska välbefinnande.
- Ge exempel på en livsstilsfaktor som kan påverka psykisk hälsa. **Svar:** Motion.
- Hur kan kost påverka den psykiska hälsan? **Svar:** Genom att rätt näringsämnen påverkar hjärnans funktion och kemiska balansen.
- Vad är en strategi för att förbättra sömnkvaliteten? **Svar:** Regelbundna sömnrutiner och att undvika skärmtid innan sänggående.
- Varför är det viktigt att tänka på livsstil för att förebygga psykisk ohälsa? **Svar:** Genom att göra medvetna val kan individer minska risken för att utveckla psykiska problem.

Hemläxa

Skriv en uppsats som beskriver hur du kan förbättra din psykiska hälsa

genom livsstilsval, inklusive specifika exempel på kost, motion och stresshantering. Längd: 300-500 ord.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska göra en djupgående studie av en livsstilsfaktor, som exempelvis kost eller motion, och analysera hur denna faktor påverkar den psykiska hälsan. I uppgiften ska även förebyggande strategier och råd för att främja psykisk hälsa kopplas till livsstilsfaktorn.

Förslag för nästa lektion

Psykisk sjukdom och samhälle. Nästa lektion kan handla om hur psykiska sjukdomar påverkar samhället, inklusive frågor kring stigma, tillgång till vård och samhällsinsatser. Detta tema är relevant för att förstå hur psykisk ohälsa inte bara påverkar individer utan också samhällsnivåer och hur vi kan arbeta för att skapa ett mer inkluderande samhälle. Lektionen bör även beröra hur olika samhällsorganisationer arbetar med psykisk hälsa.

Förberedelser

- Förbered material och exempel på livsstilsfaktorer och deras påverkan på psykisk hälsa.
- Samla in aktuell forskning om livsstilsande faktorer och psykisk hälsa för nästa lektion.
- Se till att eleverna har tillgång till resurser om samhällsinsatser kring psykisk ohälsa.

Tags: [Lektion](#)