

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Psykologi 1

**Tema:** Psykisk hälsa och ohälsa med fokus på stress och stresshantering

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla psykologins historiska framväxt, kognitionspsykologi, biologisk psykologi, socialpsykologi samt psykisk hälsa och ohälsa med betoning på stress och stresshantering. Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om hur stress påverkar individens beteenden, känslor och tankar.

### Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för delar av den psykologiska vetenskapens framväxt och utveckling. Eleven redogör översiktligt för begränsade delar av kognitionspsykologins, den biologiska psykologins och socialpsykologins förklaringar till mänskliga beteenden, känslor och tankar.

## Lärrarledda instruktioner

### Introduktion till stress och psykisk hälsa (10 min)

- Presentera begreppet stress och dess betydelse för psykisk hälsa.
- Diskutera vanliga stressorer i vardagen och deras inverkan på individen.
- Ge exempel på hur stress kan manifestera sig fysiskt och psykiskt.

### Stresshanteringstekniker (15 min)

- Introducera olika tekniker för stresshantering, såsom mindfulness och avslappningsövningar.
- Diskutera betydelsen av fysisk aktivitet och dess positiva effekter på mental hälsa.
- Ge eleverna möjlighet att prova en kort mindfulness-övning.

**Gruppdiskussion om stress (15 min)**

- Dela in eleverna i små grupper för diskussion kring erfarenheter av stress.
- Be varje grupp att dela sina tankar om hur de hanterar stress i sitt eget liv.
- Återsamla klassen och samlas kring gemensamma insikter och tips som framkommit i grupperna.

**Sammanfattning och reflektion (10 min)**

- Sammanfatta lektionen genom att lyfta fram viktiga punkter kring stress och dess påverkan på psykisk hälsa.
- Fråga eleverna att reflektera över vad de lärt sig och hur det kan tillämpas i deras vardag.
- Be eleverna att ställa frågor om de fortfarande har några oklarheter kring ämnet.

**Aktivitet**

Eleverna ska arbeta i par för att skapa en "stresshanteringsplan" där de listar sina personliga stressorer och strategier för att hantera dessa. De ska också reflektera över hur de kan implementera dessa strategier i sina dagliga liv.

Beräknad tidsåtgång: 10 minuter

**Exit-ticket**

- Vad är stress och hur kan det påverka vår psykiska hälsa? Svar: Stress är kroppens reaktion på påfrestningar som kan påverka vår psykiska och fysiska hälsa negativt.
- Nämn två vanliga stressorer. Svar: Skolarbete och sociala relationer.
- Vilka tre stresshanteringstekniker diskuterades idag? Svar: Mindfulness, fysisk aktivitet och avslappningsövningar.
- Hur kan fysisk aktivitet minska stress? Svar: Fysisk aktivitet frisätter endorfiner som kan förbättra humöret och minska känslor av stress.
- Varför är det viktigt att ha en stresshanteringsplan? Svar: En stresshanteringsplan hjälper individer att identifiera och hantera stressorer på ett effektivt sätt.

**Hemläxa**

Skriv en kort uppsats på 300 ord där du reflekterar över en personlig upplevelse av stress och hur du hanterade den. Ta gärna upp någon av de tekniker vi diskuterat på lektionen.

**Fördjupningsuppgift**

Eleverna får i uppgift att välja en specifik stressfaktor (t.ex. tidsbrist, prestation, relationer) och göra en djupare analys av hur denna faktor påverkar individer psykologiskt och fysiskt. De ska presentera sina fynd för klassen och föreslå evidensbaserade hanteringsmetoder.

**Förslag för nästa lektion**

Fokus på psykisk ohälsa. Nästa lektion kan handla om vanliga psykiska ohälsotillstånd, deras orsaker och behandlingar. Det är relevant för att ge eleverna en djupare förståelse för hur psykisk ohälsa kan uppstå som en följd av långvarig stress eller andra psykologiska faktorer. Kunskapskraven kommer att koppla till förmågan att redogöra för psykologiska teorier och förklaringar till mänskliga beteenden.

**Förberedelser**

- Förbered presentation av stresshanteringstekniker.
- Samla material för mindfulness-övningar.
- Skapa frågeställningar för gruppdiskussionerna.

Tags: [Lektion](#)