

Lektionsplanering: Psykologi och hälsa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Psykologi 2b

Tema: Psykologi och hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge en förståelse för hur psykologi och emotionell hälsa påverkar fysisk hälsa. Eleverna ska få insikt i hur stress, livsstilsfaktorer och psykiska tillstånd samverkar för att påverka individens övergripande hälsa och välbefinnande.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva sambandet mellan psykologi och fysisk hälsa, ge exempel på hur stress och psykiska sjukdomar påverkar kroppen och reflektera över hur livsstilsval kan påverka både mental och fysisk hälsa.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till psykologi och hälsa (10 min)

- Definiera vad som menas med sambandet mellan psykologi och fysisk hälsa.
- Diskutera hur känslor och stress kan påverka kroppens fysiologiska tillstånd (exempelvis genom stresshormoner).
- Fråga eleverna om deras egna erfarenheter och tankar kring hur psykisk hälsa påverkar fysisk hälsa.

Stressens påverkan på hälsa (15 min)

- Presentera forskning och exempel på hur stress påverkar fysiska hälsotillstånd, inklusive hjärt-kärlsjukdomar, immunförsvaret och livslängd.

- Diskutera hur långvarig stress kan leda till psykiska sjukdomar som ångest och depression.
- Låt eleverna reflektera över sina egna metoder för att hantera stress.

Livsstil och hälsa (15 min)

- Diskutera hur livsstilsfaktorer som kost, träning och sömn påverkar både psykisk och fysisk hälsa.
- Introducera begreppet livskvalitet och hur psykisk hälsa spelar en roll i att upprätthålla en bra livskvalitet.
- Låt eleverna diskutera vilka livsstilsfaktorer de anser vara viktigast för att förbättra och upprätthålla god hälsa.

Praktisk övning: Självvård och stresshantering (10 min)

- Dela in eleverna i grupper och be dem brainstorma metoder för att hantera stress och förbättra livsstilen.
- Grupperna kan diskutera och dela med sig av sina egna strategier och insikter om självvård.
- Samla klassen för att dela idéer och tips som kan implementeras i vardagen.

Aktivitet

Eleverna ska välja en livsstilsfaktor (t.ex. kost, motion, sömn) och skriva en analyserande text om hur denna faktor påverkar både psykisk och fysisk hälsa. I texten ska de diskutera evidens för påståendena och föreslå förändringar som kan leda till förbättrad hälsa.

Exit-ticket

- Vilken insikt fick du om sambandet mellan psykologi och hälsa idag?
- Nämn en livsstilsfaktor och hur den påverkar psykisk eller fysisk hälsa.
- Hur kan stress påverka vår hälsa på kort och lång sikt?
- Vad har du lärt dig om vikten av självvård för mental och fysisk hälsa?
- Vilken strategi för stresshantering tyckte du var mest användbar?

Tags: [Lektion](#)