

Lektionsplanering

Årskurs

SFI B

Ämne eller kurs

Svenska för invandrare (SFI)

Tema

Jobbstress och hantering av stress

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Eleverna ska lära sig om orsaker till arbetsrelaterad stress, tecken på stress, och strategier för att hantera stress i arbetslivet.

Kunskapskrav

Eleven kan identifiera och beskriva orsaker till stress och kan ge exempel på strategier för att hantera stress i arbetslivet.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till jobbstress (10 min)

- Vad är jobbstress?
- Olika källor till stress i arbetslivet, såsom arbetsbelastning och tidsfrister.
- Betydelsen av att förstå och hantera stress.

Tecken på stress (15 min)

- Läraren går igenom vanliga tecken på stress, såsom trötthet, irritation och koncentrationssvårigheter.