

# Provkonstruktion

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Barn- och ungdomshälsa

**Tema:** Psykisk hälsa hos barn och ungdomar

## Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskap och förståelse för psykisk hälsa hos barn och ungdomar, inklusive faktorer som påverkar den psykiska hälsan, vanliga psykiska problem och strategier för att främja psykisk hälsa i skolan och samhället.

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

“Lektionens innehåll fokuserar på faktorer som påverkar den psykiska hälsan, vanliga psykiska problem hos barn och ungdomar, samt strategier för att främja psykisk hälsa i skolan och samhället.”

### Kunskapskrav

Eleven kan beskriva olika aspekter av psykisk hälsa och förståelse för hur dessa aspekter kan påverka individens livssituation och hälsa.

## Prov

### Faktafrågor

1. Vad innebär begreppet psykisk hälsa?

A) Att man alltid är glad.

B) Ett tillstånd av välbefinnande där individen kan hantera stress, relatera till andra och fatta beslut.

C) Att man aldrig har några problem.

D) Att man inte är sjuk.

2. Vilken av följande faktorer påverkar psykisk hälsa?

A) Väderförhållanden.

B) Familjemiljö.

C) Ekonomisk status.

D) All of the above.

3. Vad är en vanlig psykisk sjukdom bland ungdomar?

A) Huvudvärk.

B) Depression.

C) Förkylning.

D) Magsjukdom.

4. Hur kan man identifiera psykiska problem hos en ungdom?

A) Genom förändrat beteende.

B) Genom att observera deras matvanor.

C) Genom att prata med deras lärare.

D) Genom deras klädstil.

5. Vilken strategi kan främja psykisk hälsa?

A) Öka kraven i skolan.

B) Minska fysisk aktivitet.

C) Socialt stöd.

D) Isolering.

6. Vilket symptom är vanligt vid ångest?

A) Starka muskler.

B) Snabb hjärtfrekvens.

C) Försämrade syn.

D) Ingen förändring alls.

7. Vilken av följande är en känslomässig fördel av fysisk aktivitet?

A) Ökad stress.

B) Förbättrade humör.

C) Sämre sömn.

D) Fysisk trötthet.

8. Hur ofta är det rekommenderat att ungdomar ska träna för att främja psykisk hälsa?

A) En gång i veckan.

B) Varje månad.

C) Minst tre gånger i veckan.

D) Aldrig.

9. Enligt WHO är psykisk hälsa:

A) Bara avsaknad av psykisk sjukdom.

B) Ett tillstånd av välbefinnande.

C) Enbart relaterad till fysiska symptom.

D) Inte viktigt för unga.

10. Vad innebär stigma i relation till psykisk ohälsa?

A) Att det är bra att prata om problemen.

B) Att folk undviker att prata om psykiska problem.

C) Att alla har haft psykiska problem.

D) Att ingen bryr sig om psykisk hälsa.

11. Vilken typ av stöd är viktigt för att främja psykisk hälsa?

A) Emotionellt stöd.

B) Ekonomiskt stöd.

C) Social isolering.

D) Ingen kontakt med vänner.

12. Vilken åldersgrupp visar flest fall av psykisk ohälsa?

- A) Barn under 12 år.
- B) Tonåringar.
- C) Vuxna över 30 år.
- D) Gamla över 60 år.

13. Vilken av nedanstående är en strategi för att hantera stress?

- A) Prokrastinera.
- B) Andningstekniker.
- C) Förbise problemen.
- D) Isolera sig från andra.

14. Vad är det bästa sättet att få hjälp för psykiska problem?

- A) Att hålla det hemligt.
- B) Att prata med en professionell.
- C) Att ändra sitt utseende.
- D) Att ta pauser från skolan.

15. Vad kan skolor göra för att stödja elever med psykisk ohälsa?

- A) Öka pressen på eleverna.
- B) Skapa en trygg och stödjande miljö.
- C) Ignorera problemen.
- D) Stänga ner alla aktivitetsprogram.

### **Resonerande frågor**

1. Diskutera hur familjesituationer kan påverka en ungdoms psykiska hälsa.

Syftet med frågan är att få eleverna att tänka kritiskt på sociala faktorer.

2. Reflektera över vilken roll skolan spelar i att främja eller hämma psykisk hälsa.

Denna fråga öppnar upp för diskussion om skolans ansvar och påverkan.

3. Vilka strategier anser du är mest effektiva för att hantera stress och varför?

Frågan uppmuntrar till personlig reflektion och argumentation.

4. Hur kan stigma kring psykisk ohälsa påverka en individ i deras dagliga liv?

Syftet är att få eleverna att förstå kloka resonemang kring stigma.

5. Jämför psykisk ohälsa i olika åldersgrupper och diskutera eventuella skillnader.

Eleverna uppmanas att undersöka och diskutera vuxnas och ungdomars upplevelser.

6. Vilket ansvar har vänner och familj i att stödja en person med psykisk ohälsa?

Frågan ger möjlighet till djup diskussion om socialt stöd.

7. Hur kan skolor och samhälle arbeta tillsammans för att öka medvetenheten om psykisk hälsa?

Syftet är att få eleverna att tänka på samarbete för att förbättra samhällelig förståelse.

8. Reflektera över din egen syn på psykisk hälsa och hur den har förändrats.

Frågan kräver personlig fördjupning och insikt.

## Bedömning

Provet kan bedömas med totalt 30 poäng. Faktaprov ger 1 poäng per rätt svar och resonerande frågor ger mellan 1-5 poäng beroende på djupet i svaret. För betyg E krävs minimi 8 poäng, för C krävs minimi 12 poäng (varav minst 3 poäng från resonerande frågor), och för A krävs minimi 18 poäng (varav minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Barn- och ungdomshälsa](#), [Gymnasiet](#)