

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Friskvård och hälsa

Tema: Stresshantering och mental hälsa

Syfte

Syftet med provet är att utvärdera elevernas kunskaper om stresshantering och dess påverkan på mental hälsa samt deras förmåga att resonera kring och tillämpa olika metoder för att hantera stress i vardagen.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska omfatta olika metoder för stresshantering samt effekterna av stress på den psykiska hälsan. Eleverna ska få kunskap om hur psykologiska faktorer kopplas till stress och hantering av stressorer i vardagen, samt lära sig olika tekniker för avslappning och mental träning.

Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för stressens påverkan på människor och beskriver olika metoder för stresshantering, inklusive avspännings- och mental träning. Dessutom diskuterar eleven faktorer som påverkar den psykiska hälsan.

Prov

Faktafrågor

1. Vilken av följande metoder är en teknik för stresshantering?

- A. Tidsplanering
- B. Prokrastinering
- C. Stressande situationer
- D. Mindfulness**

2. Vilka effekter kan stress ha på den psykiska hälsan?

- A. Ökad kreativitet
- B. Ångest och depression**
- C. Förbättrad koncentration
- D. Ingen påverkan

3. Vad är en viktig komponent i stresshantering?

- A. Att undvika alla stressfaktorer
- B. Att prata om sina känslor med alla

C. Avslappningstekniker

- D. Att ignorera stress

4. Vilken typ av fysisk aktivitet kan hjälpa till att hantera stress?

- A. Sittande spel

B. Löpning

- C. Att se på TV
- D. Att äta snabbmat

5. Vad kan påverka vår förmåga att hantera stress?

A. Kost och sömn

- B. Att aldrig umgås med vänner
- C. Att undvika motion
- D. Att ständigt arbeta utan pauser

6. Vilken av följande är en effekt av långvarig stress?

- A. Ökad livsglädje
- B. Förbättrad hälsa

C. Utmattning

- D. Bättre relationsförmåga

7. Vad innebär mindfulness?

A. Att vara medveten om nuet

- B. Att planera för framtiden
- C. Att oro sig för det förflutna
- D. Att ignorera sina känslor

8. Vilka är avslappningsövningar?

- A. Övningar som gör oss mer spända

B. Övningar som syftar till att minska stress och spänningar

- C. Avslappning är alltid negativt
- D. Avspänningsövningar ska undvikas

9. Hur kan socialt stöd påverka stress?

- A. Det har ingen påverkan

B. Det kan minska stress och förbättra hälsan

- C. Det ökar stress
- D. Det hjälper endast vid fysisk aktivitet

10. Vilket av följande hjälper inte till att hantera stress?

- A. Att diskutera sina känslor

B. Att ignorera stressfaktorer

- C. Att träna regelbundet

D. Att använda avspänningsmetoder

11. Vilka faktorer påverkar den psykiska hälsan?

A. Bara genetiska faktorer

B. Både livsstil och omgivning

C. Endast träning

D. Ingen påverkan

12. Vad är en av följande fördelar med fysisk aktivitet?

A. Den kan minska känslor av stress

B. Den ökar alltid stress

C. Den gör oss mer trötta

D. Den påverkar inte stress

13. Varför är det bra att planera sin tid?

A. För att orsaka stress

B. För att minska känslan av stress

C. För att förstöra rutin

D. Det är inte viktigt

14. Vilken aktivitet är en del av avspänningstekniker?

A. Arbeta sent på kvällen

B. Djupandning

C. Att äta skräpmat

D. Att stirra på skärmen

15. Hur kan sömn påverka stress?

A. Det har ingen betydelse

B. Dålig sömn kan öka stress

C. Mer sömn ger oss mer stress

D. Sömn är irrelevant

Resonerande frågor

1. Vilka metoder för stresshantering har du personligen provat och hur har de fungerat för dig?

Denna fråga ger eleverna möjlighet att reflektera över sin egen erfarenhet och diskussion kring de metoder som prövats.

2. Hur kan ni applicera avspänningstekniker i era dagliga rutiner för att bättre hantera stress?

Eleverna får möjlighet att tänka kritiskt kring hur de kan integrera lärdomar i sitt liv.

3. Diskutera skillnaderna mellan akut och kronisk stress och deras påverkan på individen.

Eleverna uppmanas att analysera och jämföra dessa två typer av stress och dess effekter.

4. Vilka roller spelar sociala relationer i hälsan och stresshantering?

Denna fråga uppmuntrar djupare insikter om socialt stöd och dess betydelse för mental hälsa.

5. Resonera kring vikten av fysisk aktivitet som en del av stresshantering.

Eleverna får möjlighet att utveckla en förståelse för hur fysisk aktivitet kan påverka stress och hälsa.

6. Hur kan man identifiera sina egna stressorer och utveckla strategier för att hantera dem?

Frågan ger eleverna möjlighet att arbeta med självinsikt och strategisk planering.

7. Vilka långsiktiga fördelar ser ni med att aktivt arbeta med stresshantering?

Detta påvisar hur eleverna kan se värdet av långsiktig mental hälsa genom goda vanor.

8. Reflektera över hur olika kulturer kan ha olika synsätt kring stress och stresshantering.

Denna fråga ger möjlighet att diskutera kulturella perspektiv och normer kring stress.

Bedömning

Faktafrågorna kan totalt ge 15 poäng där varje korrekt svar ger 1 poäng. De resonerande frågorna kan ge 6 poäng. För att uppnå betyg E krävs minst 8 poäng, för betyg C minst 12 poäng (varav minst 3 poäng från resonerande frågor) och för betyg A minst 18 poäng (varav minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Prov](#)