Provkonstruktion

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet
Ämne eller kurs: Psykologi 2b
Tema: Psykologi och hälsa

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förmåga att förstå och reflektera över sambandet mellan psykologi och hälsa. Det inkluderar att identifiera hur stress och livsstilsfaktorer påverkar både psykisk och fysisk 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.

Prov

Faktafrågor

1. Vilken av följande faktorer är mest kopplad till långvarig stress?
    1. Dålig kost
    2. Sömnbrist
    3. **Arbetsbelastning**
    4. Socialt stöd

2. Vad innebär livskvalitet?
    1. Enbart fysisk hälsa
    2. **En kombination av psykisk och fysisk hälsa**
    3. Enbart mental hälsa
    4. Ekonomiskt välstånd
3. Vilket hormon utsöndras vid stress?
    1. Serotonin
    2. Dopamin
    3. **Cortisol**
    4. Adrenalin
4. Vilken livsstilsfaktor har störst betydelse för mental hälsa?
    1. Kost
    2. **Sömn**
    3. Sociala relationer
    4. Träning
5. Vad är en vanlig effekt av långvarig stress?
    1. Ökad energi
    2. God mental hälsa
    3. **Psykiska sjukdomar**
    4. Minskad produktivitet
6. Hur kan fysisk aktivitet påverka psykisk hälsa?
    1. Kortsiktigt positivt
    2. Kortsiktigt negativt
    3. **Positivt på lång sikt**
    4. Ingen påverkan
7. Vilket av följande är en stresshanteringsmetod?
    1. Dålig kost
    2. **Medveten närvaro (mindfulness)**
    3. Ökade arbetsuppgifter
    4. Social isolering
8. Vad innebär begreppet emotionell hälsa?
    1. Endast avsaknad av sjukdom
    2. **Förmågan att hantera känslor och relationer**
    3. Finansiell stabilitet
    4. Hög arbetskapacitet
9. Vilken av följande aspekter kan påverka livslängd?
    1. **Stressnivåer**
    2. Kortisolnivåer
    3. Social status
    4. Finansiella resurser
10. Vilken typ av livsstilsfaktor är diet?
    1. Fysisk aktivitet
    2. **Nutrition**
    3. Sömn
    4. Psykisk hälsa

11. Vad kan meditation hjälpa till med?
    1. Öka stress
    2. **Minska stress**
    3. Öka ångest
    4. Inga effekter
12. Vilken av följande känslor kan påverka hälsa negativt?
    1. Glad
    2. Lycklig
    3. **Stressad**
    4. Förvånad
13. Vad är en av de främsta orsakerna till psykiska sjukdomar?
    1. Ökad fysisk aktivitet
    2. **Långvarig stress**
    3. Hälsosam kost
    4. God sömn
14. Kostens inverkan på psykisk hälsa kan ses genom
    1. Inga samband
    2. **Studier som visar på kopplingar**
    3. Ökade stressnivåer
    4. Förbättrad social status
15. Stresshantering kan inkludera
    1. Ignorera stress
    2. **Avkopplingstekniker**
    3. Öka arbetsbelastning
    4. Social isolering

Resonerande frågor

1. Diskutera hur stress kan påverka både den psykiska och fysiska hälsan hos individer.

   Denna fråga uppmuntrar till djupgående reflektion och analys av sambandet mellan olika hälsoparametrar.

2. Ge exempel på hur olika livsstilsfaktorer kan interagera med varandra för att påverka hälsa.

   Frågan syftar till att belysa komplexiteten i livsstilsval och deras övergripande effekt på hälsa.

3. Reflektera över vikten av självvård i förhållande till stresshantering.

   Eleverna uppmanas att tänka kritiskt om hur självvård kan fungera som en strategi för att hantera stress.

4. Beskriv en personlig erfarenhet av stresshantering och dess effekt på

din hälsa.

Denna fråga ger eleverna möjlighet att koppla teori till praktik genom personliga exempel.

5. Utveckla riktlinjer för hälsosamma livsstilsval som kan bidra till förbättrad hälsa.

   Eleverna får möjlighet att formulera konkreta åtgärder som kan påverka hälsa positivt.

6. Analysera hur socialt stöd kan påverka psykisk hälsa i stressiga situationer.

   Denna fråga syftar till att uppmuntra revision av sociala faktorer och deras betydelse för mental hälsa.

7. Reflektera över skillnaderna i hur män och kvinnor hanterar stress.

   Frågan ger perspektiv på hur kön kan påverka stresshantering och hälsoutfall.

8. Diskutera hur dagens samhälle påverkar individens psykiska och fysiska hälsa.

   Genom att relatera samhällstrender till individuella hälsoutfall uppmuntras en bredare analys.

Bedömning

Faktafrågorna ger högst 15 poäng (1 poäng per fråga). De resonerande frågorna ger högst 8 poäng (1 poäng per fråga).

Totalt kan eleven uppnå 23 poäng. För att nå betyget E krävs minst 8 poäng, för C minst 12 poäng (3 poäng från resonerande frågor), och för A minst 18 poäng (5 poäng från resonerande frågor).