

Lektionsplanering

Årskurs: Fritidshem

Ämne: Fritidsverksamhet

Tema: Stresshantering och mental hälsa

Koppling till styrdokument

Denna lektionsplanering syftar till att ge eleverna förståelse för vad stress är, hur det påverkar både kroppen och sinnet, samt att lära ut strategier för stresshantering. Lektionen syftar till att öka medvetenheten om mental hälsa och hur man kan skapa positiva vanor för att främja välmående.

Centralt innehåll

Eleverna ska kunna identifiera vad som kan orsaka stress, diskutera sätt att hantera stress och reflektera över hur deras känslor påverkar deras välbefinnande. De ska också kunna uttrycka vikten av att ha strategier för att hantera stressiga situationer.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till stress (10 min)

- Förklara vad stress är och hur det kan påverka kroppen och sinnet.

- Diskutera vanliga orsaker till stress hos barn och ungdomar, såsom skola, sociala förväntningar och aktiviteter.

- Ställ öppna frågor för att få eleverna att tänka på när de känner sig stressade.

Gruppdiskussion om stresshantering (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper och ge dem frågeställningar att diskutera, exempelvis: Vad gör du när du känner dig stressad? Vilka metoder har ni hört talas om för att hantera stress?

- Låt grupperna dela sina insikter med klassen och diskutera olika sätt att hantera stress.

Strategier för stresshantering (20 min)

- Presentera olika strategier för stresshantering, såsom djupandning, fysisk aktivitet, avkoppling och tidshantering.

- Låt eleverna prova en kort avkopplingsövning, såsom djupandning eller en kort meditationssession, för att uppleva hur man kan lugna ner sig själv.

- Be dem skriva ner en eller två strategier som de vill försöka använda när de känner sig stressade.

Avslutning och reflektion (5 min)

- Samla eleverna för att reflektera över vad de lärt sig om stress och stresshantering.
- Be dem dela med sig av en strategi de tror att de kommer att använda.
- Diskutera vikten av att prata om sina känslor och söka hjälp när man behöver det.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en "stresshanteringsplan" som innehåller minst tre strategier de kan använda för att hantera stress i framtiden. Planen ska vara konkret och innehålla hur och när de planerar att använda dessa strategier.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

1. Vad är en sak som gör dig stressad?

- Eleverna får reflektera över sina egna källor till stress.

2. Vilken strategi lärde du dig idag för att hantera stress?

- Reflektioner över de metoder som presenterades under lektionen.

3. Hur kände du dig under avkopplingsövningen?

- Eleverna diskuterar sina erfarenheter av att avkoppla.

4. Varför är det viktigt att kunna prata om stress?

- Eleverna får diskutera vikten av att ha ett socialt stöd när man hanterar känslor.

5. Vad kan du göra för att stödja en vän som känner sig stressad?

- Reflektioner kring att stödja andra och bidra till en positiv miljö.

Hemläxa

Be eleverna att skriva en kort reflektion (150-200 ord) om en gång de kände sig stressade och hur de hanterade den situationen.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan få i uppdrag att skapa en affisch eller en presentation om stresshantering och mental hälsa, som inkluderar strategier för att hantera stress och främja en god mental hälsa. Affischen ska vara både informativ och visuellt tilltalande.

Förslag för nästa lektion

Tema: Att främja mental hälsa genom aktiviteter

I nästa lektion kan fokus ligga på hur olika aktiviteter och hobbyer kan bidra till att främja mental hälsa. Eleverna kan få prova på en rad olika aktiviteter som är kopplade till avkoppling och glädje, såsom konst, musik eller mindfulness-övningar.

Förberedelser

- Förbered diskussionsfrågor om stress och stresshantering.
- Ha material tillgängligt för eleverna att skapa sina stresshanteringsplaner.
- Tänk på aktiviteter och övningar för den kommande lektionen kopplade till mental hälsa.