

MEDVETNA VAL – MIN HÄLSA, MITT ANSVAR

Syfte: Syftet med övningen är att eleverna ska utveckla sin valkompetens genom att reflektera över hur vardagliga val påverkar deras hälsa och psykiska välbefinnande. Eleverna ska ges möjlighet att träna på att göra medvetna, självständiga och hållbara val kopplade till sitt mående.

Målgrupp: åk 7-9

Tidsåtgång: 50-60 min

Material till elever: Penna

Förberedelser för lärare: Skriv ut arbetsblad (bilaga 1 och 2) till eleverna, förbered exempel på vardagsval kopplade till hälsa (t.ex. sömn, skärmtid, kost, relationer, fysisk aktivitet). Dela in eleverna i mindre grupper (3-4 elever)

GENOMFÖRANDE

STEG 1- INLEDNING

Läraren inleder med en gemensam diskussion om vad hälsa och mående kan innebära - både fysiskt och psykiskt. Begreppet valkompetens introduceras och förklaras som förmågan att göra medvetna val och förstå konsekvenserna av dem.

STEG 2-GRUPPARBETE VARDAGSVAL

Eleverna arbetar i grupper med arbetsbladet. De får ta ställning till olika vardagssituationer där ett val behöver göras, till exempel:

- Ska jag prioritera sömn eller skärmtid?
- Hur påverkas mitt mående av sociala medier?
- Hur kan jag säga nej på ett sätt som känns bra?

Eleverna diskuterar vilka alternativ som finns, möjliga konsekvenser och vilket val som gynnar hälsan på kort och lång sikt.

STEG 3-GEMENSAM REFLEKTION

Grupperna delar med sig av sina tankar i helklass. Fokus ligger på att det inte alltid finns "rätt eller fel" val, utan att medvetenhet och reflektion är centralt.

BILAGA 1-ARBETSBLAD

Namn:.....

Datum:.....

Valkompetens handlar om att kunna:

- se olika alternativ
- förstå konsekvenser av sina val
- fatta beslut som är bra för dig själv och ditt mående

Det finns sällan ett rätt eller fel svar - det viktiga är att reflektera.

UPPGIFT 1 – DISKUTERA VARDAGSSITUATIONER

Arbeta tillsammans i grupp. Läs situationerna och svara på frågorna.

SITUATION 1: SÖMN OCH SKÄRMTID

Du är trött men vill fortsätta scrolla, spela eller kolla på en serie trots att det är sent.

- Vilka val finns?

.....
.....

- Vad kan konsekvenserna bli på kort sikt?

.....
.....

- Vad kan konsekvenserna bli på lång sikt?

.....
.....

- Vilket val gynnar din hälsa mest? Varför?

.....
.....

SITUATION 2: SOCIALA MEDIER OCH JÄMFÖRELSE

Du märker att du ofta jämför dig med andra på sociala medier och mår sämre av det.

- Vilka val kan du göra i situationen?

.....
.....

- Hur kan ditt mående påverkas av olika val?

.....
.....

- Vad skulle vara ett mer medvetet val för dig?

.....
.....

SITUATION 3: SÄGA JA ELLER NEJ

En kompis vill att du ska följa med på något, men du känner egentligen att du behöver vila eller vara ifred.

- Varför kan det vara svårt att säga nej?

.....
.....

- Vad händer med ditt mående om du alltid säger ja?

.....
.....

- Hur kan du säga nej på ett schysst sätt?

.....
.....



UPPGIFT 2 – SAMMANFATTA

Skriv ner **ett viktigt val** som påverkar ungas hälsa och varför det är viktigt att tänka efter innan man väljer.

.....

.....

.....

.....



BILAGA 2 – EXIT TICKET

ETT VAL JAG VILL BLI MER MEDVETEN OM

Svara individuellt. Det finns inget rätt eller fel svar.

1. **Ett val i min vardag som påverkar mitt mående är:**

.....

2. **Så påverkar detta val min hälsa (positivt eller negativt):**

.....

3. **Ett sätt jag kan bli mer medveten om detta val framöver:**

.....

Frivillig fråga:

Vem eller vad kan hjälpa dig att göra ett bra val när det känns svårt?

.....

