

Livskunskap för Högstadiet & Gymnasiet

Gruppsamtal & Mental träning

Innehåll



Copyright 2012
Insidan, Åland. Finland
insidan@insidan.eu

Bilagor och miniposters får kopieras.
Illustrationer och layout: Pernilla Lindroos
Materialet är utarbetat av:

Annika Hitonen & Pernilla Lindroos ©

- Insidan -

INNEHÅLL

1. LEKTIONSPLANERINGAR

INTRODUKTION

Nivå 1-3 Vad är hälsa?

SJÄLVKÄNSLA

Nivå 1 Att bli medveten

Nivå 2 Krav

Nivå 3 Att hitta sin väg

SJÄLVKÄNNEDOM

Nivå 1 Fysisk, psykisk och social förändring

Nivå 2 Jagbilden

Nivå 3 Att bli vuxen

KÄNSLOR

Nivå 1 Att hantera känslor

Nivå 2 Rädslor

Nivå 3 Att välja känsla

FAMILJ

Nivå 1 Föräldrarnas betydelse

Nivå 2 Olika roller

Nivå 3 Förändringar i relationen till föräldrarna

VÄNSKAP/MOBBNING

Nivå 1 Ansvar i relationer

Nivå 2 Gruppträck

Nivå 3 Vänskap och kärlek

VÄRDERINGAR

Nivå 1 Härstamning och föränderlighet

Nivå 2 Övertygelser

Nivå 3 Att värdera sig själv

TANKENS KRAFT

Nivå 1 Att se verkligheten på olika sätt

Nivå 2 Problem är utmaningar, attityden avgör

Nivå 3 Motivation och mål

KOMMUNIKATION

Nivå 1 Olika samtalsklimat

Nivå 2 Icke verbala budskap

Nivå 3 God och hållbar kommunikation

KÖNSROLLER

Nivå 1 Kvinno- och mansrollen

Nivå 2 Trakasserier, diskriminering, våld

Nivå 3 Kvinnor och mäns förutsättningar i samhället

GODA LEVNADSVANOR

Nivå 1 Hygien, kost, motion, sömn

Nivå 2 Stress och stresshantering, ergonomi, fysisk träning,
mediernas syn på hälsa

Nivå 3 Fysisk och psykisk ohälsa, faror i vår närmiljö,
fysiskt och psykiskt våld, första hjälp

DROGER/BEROENDE

Nivå 1 Tobak och snus

Nivå 2 Alkohol, sniffning, läkemedel

Nivå 3 Narkotika, dopning

PUBERTET

Nivå 1 Från barn till vuxen

Nivå 2 Kärlek och sexualitet

Nivå 3 Sexualitet och sexuella läggningar

