

# Stress – en balansgång

## Filmfakta

Ämne: Biologi

Ålder: Från 13 år (H)

Speltid: 11 minuter

Svenskt tal med svensk text

Produktion: Medieinstitutet i samarbete med Kunskapsmedia AB, 2018

## Syfte/strävansmål

- Att lära sig om vad som händer vid stress och vad man kan göra för att må bättre.

## Undervisningen ska behandla följande innehåll enligt läroplan

### Biologi (högstadiet)

- Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel.



## Filmens innehåll

I dagens samhälle blir det allt vanligare att ungdomar känner sig stressade och pressade. I den här filmen får vi följa tre ungdomar där varje person har en typ av stress. Betygshets, jobbigt hemma och hur det är att känna sig annorlunda. Vad händer i kroppen vid stress, varför finns stress och vad ska man egentligen göra för att inte fastna i negativ stress? Det lär du dig i denna film.

Produktion: © Kunskapsmedia AB, Sverige  
© Kunskapsmedia MMXVIII  
Filmnr: 1749KM

# Stress – en balansgång

## Innan filmen

### Vad vet vi?

För en gemensam diskussion i klassen. Vilka tankar har eleverna kring stress? Hur skulle de beskriva stress? Ter sig stress likadant för alla? Är det någon i klassen som upplevt stress?

### Diskussionsfrågor till filmen

Innan ni startar en diskussion kring filmen i gruppen är det viktigt att läraren/ledaren funderar igenom hur man ska hantera diskussionen och svaren. Dela gärna upp gruppen i mindre grupper och låt deltagarna först skriva ned sina svar.

- Vilka olika typer av stress känner du till?
- Vad är *adrenalin*?
- Vad är *noradrenalin*?
- Vad är *kortisol*?
- Vad händer i kroppen om du hoppar över lunchen (förutom att du blir hungrig)?
- Vad är *serotonin*? Och vad har det för funktion i kroppen?
- Vilka olika reaktioner på stress finns det?
- Vad händer med kroppen när du tränar och rör på dig?
- Vad kan man göra om man känner sig stressad?
- Vem skulle du vända dig till om du upplevde hög stress?
- Vad kan du göra om du ser någon i din närhet som är negativt stressad?
- Vad är det för skillnad på kortvarig och långvarig stress?
- Vilken negativ påverkan kan stress ha på kropp och hälsa?
- Kan stress vara positiv? Resonera tillsammans.
- Vad tyckte du om filmen?
- Lärde du dig någonting nytt efter att ha sett filmen? Vad för något?
- Efter att ha sett filmen, hur skulle du nu beskriva stress? Stämde det överens med vad du visste innan?

## Efter filmen

### Fördjupning

Dela upp klassen i mindre grupper. Varje grupp formulerar en frågeställning kring stress, t.ex:

- Ta reda på mer om stress och vilka symptom det kan ge sig i uttryck.
- Hur kan du förebygga stress hos dig själv?
- Jämför positiv och negativ stress.
- Vad kan orsaka stress? Vad kan man göra för att må bättre igen?
- Leta reda på statistik kring stress, har antal ungdomar som upplever stress ökat de senaste 10, 20, 30 åren?
- Ta reda på mer om vart man kan vända sig för att få hjälp om man mår dåligt. Vilka olika instanser finns det?
- Hur kan skolan förebygga stress hos eleverna?

Leta information på internet, i böcker och i tidskrifter. Presentera sedan arbetet för resten av klassen som digital presentation, Power Point eller tidning. Efter presentationen diskuterar klassen kring arbetets innehåll.