

Uppgifter: Hållbart välbefinnande

Uppgift 1: Gymnasiemiljön hälsoeffekter

Reflektionsuppgift, ensam/små grupper

Tänk ut individuellt eller med ett par exempel på faktorer i er egen gymnasiemiljö eller era studier, som

- a) stödjer de studerandes hälsa och välbefinnande
- b) kan försämra de studerandes hälsa och välbefinnande.

Tänk till slut ut sätt, med vilka faktorer som försämrar hälsan i gymnasiemiljön och studierna skulle kunna förebyggas eller rättas till. Skriv upp era tankar.

Om ni vill, kan ni dela med er av era tankar i gruppen.

Uppgift 2: Reflektionsuppgift, Att fundera på faktorer som ökar det egna välbefinnandet

Fundera på följande frågor kring välbefinnande:

- Vilka faktorer ökar ditt välbefinnande?
- Vilka faktorer försämrar ditt välbefinnande eller belastar dig?
- Hur tar du hand om ditt välbefinnande?
- På vilket sätt anser du att välbefinnandet och en hållbar framtid är förknippade med varandra?
- Tycker du att naturens välbefinnande är på något sätt kopplat till ditt välbefinnande? Hur?

I slutet kan du antingen a) skriva upp dina tankar eller b) rita till exempel en bild eller tankekarta om dina tankar.

Uppgift 3: Reflektionsuppgift, Faktorer som skapar mening i livet och ett hållbart liv

Individuell / gruppuppgift

Till läraren: Uppgiften kan genomföras som en reflektionsuppgift eller till exempel med hjälp av Answer Garden. Du kan ställa de studerande till exempel följande reflektionsfrågor:

- Vilka faktorer skapar mening i just ditt liv?
- Hur påverkar klimatförändringen välbefinnandet globalt?
- Hur kan vi ta hand också om naturens välbefinnande?