

Beskrivning av den första modulen i psykologi, hälsokunskap, gymnastik och studiehandledning

Moduler	PS1 Den aktiva och lärande människan (2 sp)	TE1 Hälsan som resurs (2 sp)	LI1 En lärande och aktiv studerande (2 sp)	OP1 Jag som studerande (2 sp)
Allmän beskrivning	–	Modulen ger en helhetsbild av människans resurser, främjande av hälsa och faktorer som påverkar hälsa, hur de hänger samman och deras verkningsmekanismer. I modulen fördjupar och utvecklar den studerande också den förståelse av livsstilens betydelse för hälsan som hen fått under den grundläggande utbildningen och bedömer hur förutsättningarna för hälsa uppfylls i hens eget liv, samt i hens familj och närstående sociala gemenskaper.	Den studerande förstår att rörelsefärdigheter och fysisk aktivitet är grundläggande förutsättningar för den egna funktionsförmågan samt för hälsan och välbefinnandet. Den studerande ska få mångsidiga erfarenheter av att utöva idrott tillsammans med andra samt av delaktighet och samhörighet enligt principen om rent spel. Uppfattningen om den egna rörelsekompetensen och en positiv självbild stärks när den studerande lär sig nytt och upplever glädje och avkoppling i gymnastiken.	–
Mål	Målen för modulen är att den studerande ska - förstå hurdan vetenskap psykologin är och att psykologisk kunskap baserar sig på forskning - kunna beskriva de grundläggande dragen i vetenskapligt tänkande ur psykologins perspektiv - kunna förklara	Målen för modulen är att den studerande ska - kunna beskriva och klarlägga viktiga faktorer som påverkar människans resurser och hälsa samt analysera deras samband och verkningsmekanismer - kunna förklara hur olika företeelser i olika hälsokulturer uppstår och bedöma	Målen för modulen är att den studerande ska - tillämpa sina rörelsefärdigheter och -kunskaper i olika övningar, gymnastikformer och idrottsgrenar under olika årstider och i olika förhållanden (inomhus, utomhus och i vatten) - respektera andra i kommunikationssituationer, hjälpa	Målen för modulen är att den studerande ska - identifiera och formulera sina styrkor, kunskaper och intresseområden - känna till de förfaringssätt som gäller gymnasiestudierna samt hur studierna är uppbyggda - sätta sina val i prioritetsordning i relation till de egna

Beskrivning av den första modulen i psykologi, hälsokunskap, gymnastik och studiehandledning

	kännetecknen för och skillnaderna mellan medveten och ickemedveten aktivitet • kunna beskriva psykologiska, biologiska, sociala och kulturella faktorer i samband med människans aktivitet • bekanta sig med ett fenomen i anknytning till välbefinnande ur ett psykiskt, biologiskt, socialt och kulturellt perspektiv • kunna beskriva psykiska, biologiska, sociala och kulturella faktorer i anknytning till lärande samt utifrån denna kunskap kunna utvärdera och utveckla sitt eget lärande och sina studiefärdigheter.	deras betydelse för hälsan samt tillämpa viktiga socialpsykologiska modeller och teorier för att förklara olika livsstilar • identifiera faktorer som påverkar den egna livsstilen och kunna bedöma betydelsen av livsstilsval för den egna hälsan och hälsan hos människor i närmiljön och formulera välgrundade förslag om hur man kan upprätthålla hälsofrämjande levnadsvanor och förebygga skadliga sådana.	och uppmuntra andra under gymnastiklektionerna, samt ge konstruktiv respons och kamratrespons • försöka sitt bästa genom att utföra en övning grundligt och ansvarsfullt, arbeta aktivt och ändamålsenligt samt utveckla sig själv långsiktigt.	planerna • vara förtrogen med de studiefärdigheter och -metoder samt arbetssätt som behövs i gymnasiet • förstå den individuella studieplanens betydelse för karriärplaneringen • kunna planera sina studier i förhållande till de krav som gäller avläggandet av studentexamen • förstå hur de egna valen inverkar på möjligheterna att söka till fortsatta studier • kunna planera sin tidsanvändning så att hen klarar av de krav som studierna och det övriga livet ställer • identifiera olika sätt att främja sin hälsa och funktionsförmåga.
Centralt innehåll	Psykologin som vetenskap • Människans aktivitet ur psykologins synvinklar • psykiskt perspektiv: grundläggande kunskap om informationsbearbetning, motiv och känslor • biologiskt perspektiv: grundläggande kunskap	Holistisk hälsa • centrala faktorer som påverkar hälsan och deras verkningsmekanismer • centrala socialpsykologiska teorier och modeller som förklarar hälsa och livsstil: teorin om planerat beteende,	• tillämpning av rörelsefärdigheter i olika övningar, gymnastikformer och idrottsgrevar som är gemensamma för undervisningsgruppen och mångsidigt beaktar studiemiljöns möjligheter (sommar-, vinter- och vattenaktiviteter samt friluftsliv) och som genomförs såväl inomhus som utomhus	• individuell studieplan: studieplan, plan för studentexamen samt plan för fortsatta studier och yrkeskarriär • självkännedom och egna styrkor samt mångsidig identifiering, utveckling och dokumentering av det egna kunnandet • aktivitet och engagemang,

Beskrivning av den första modulen i psykologi, hälsokunskap, gymnastik och studiehandledning

	om nervsystemets funktion och evolutionspsykologins förhållningssätt • socialt perspektiv: grundläggande kunskap om socialisation och situationsfaktorer • kulturellt perspektiv: exempel på kulturella skillnader och likheter • medveten och icke-medveten aktivitet Lärande och studier ur psykologins synvinklar • psykiskt perspektiv: betingning, grundläggande kunskap om kort- och långtidsminnets funktion, inre modeller, lärstrategier, metakognition, målinriktningar och tilltro till sin egen förmåga • biologiskt perspektiv: hjärnans plasticitet och sömnens inverkan på lärandet • socialt och kulturellt perspektiv: exempel på lärandets sociala aspekter och olika	sociokognitiv teori, hälsouppfattningsmodellen, transteoretiska modellen • hälsokulturella företeelser: konflikten mellan värdering av hälsa och beteende, medikalisering och insjuknande i en tvångsmässigt hälsosam livsstil såsom ortorexi, livsstilsintervention, alternativa behandlingsformer Nyckelkriterier för kroppens och sinnets välbefinnande • hälsofrämjande kost, fysisk aktivitet, vila, sömn och viktkontroll • sexualitet, sexuell hälsa, sexuella rättigheter • individuella, kollektiva och samhälleliga faktorer som skyddar den mentala hälsan, stress och kriser som belastande faktorer för den mentala hälsan, sätt att hantera överbelastning • studievälbefinnande	• gymnastikövningar och -lekar samt spel som utvecklar undervisningsgruppens samarbetsförmåga och samhörighet	vardagsfärdigheter och livskompetens, tilltro till den egna förmågan, funktionsförmåga • välbefinnande, studieförmåga, balans i livet • studiefärdigheter och färdigheter att söka information, förmåga att lära sig lära • informationskällor, digitala handledningstjänster och ansökningssystem som anknuter till fortsatta studier och framtidsplanering • orientering i arbetslivet och information om utbildningar på andra stadiet och vid högskolor • aktuella frågor som berör gymnasiestudierna
--	---	---	---	--

Beskrivning av den första modulen i psykologi, hälsokunskap, gymnastik och studiehandledning

	lärkulturer Psykologisk forskning • vetenskaplig kunskap och vardagskunskap • den vetenskapliga forskningsprocessen • stickprovets och populationens betydelse vid bedömningen av forskning • etiska principer för psykologisk forskning • exempel på kvalitativa och kvantitativa undersökningar inom psykologin			
--	---	--	--	--