

Ditt inre ledarskap - hälsa och motion

Uppgift: Se en film i två delar och besvara några frågor, länkarna finns nedan.

1. Se filmen och besvara frågorna
 - a. Hur är projektet upplagt?
 - b. Vilka problem har deltagarna med sin mentala hälsa?
 - c. Vad upplever deltagarna för förbättring när de börjar motionera?
2. Hälsa, skola och organisationskultur
 - a. Vad kan en organisation som gymnasieskolan göra för att förbättra den mentala hälsan bland eleverna, med bakgrund av det som filmen tar upp.
 - b. Hur skulle motion och hälsa kunna bli en del av skolans kultur?
3. Din hälsa och motion
 - a. Har du egen erfarenhet av att du mår bra av att röra på dig?
 - b. Vilka tips har du till en kompis som vill komma igång med träning?
 - c. Hur ofta och vilken typ av motion utövar du?

Med maraton i sikte, film 58 minuter på UR Play:

<https://urplay.se/program/207690-spring-dig-lyckligare-med-maraton-i-sikte>

Glädje och tårar vid målet, film 58 minuter på UR Play:

<https://urplay.se/program/207688-spring-dig-lyckligare-gladje-och-tarar-vid-malet>

Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt/utförligt/utförligt och nyanserat för innebörden av **begrepp** inom ledarskap och organisation.

Med hjälp av **teorier och modeller** förklarar eleven översiktligt/utförligt/utförligt och nyanserat olika företeelser och sammanhang.

Eleven redogör översiktligt/utförligt/utförligt och nyanserat för hur **individer och grupper** fungerar inom en organiserad verksamhet.

Längd: Max 3 A4