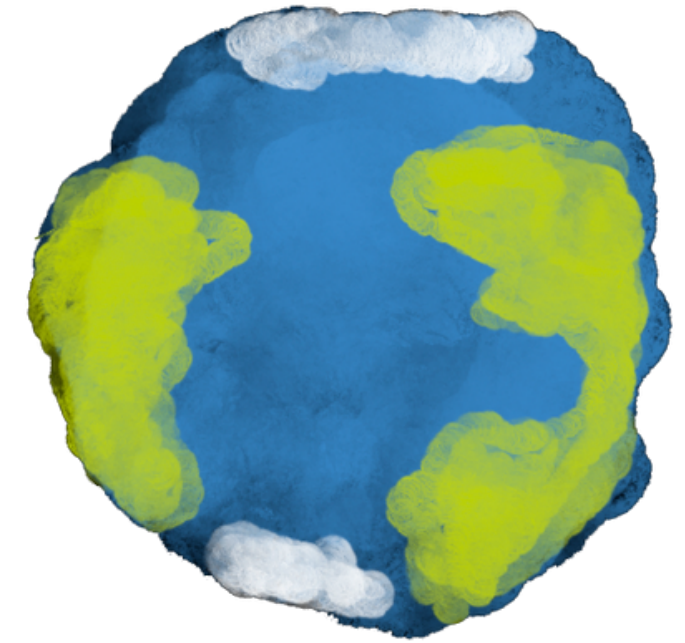


Introduktion till MIELI rf:s uppgiftspaket  
Körkort i psykisk hälsa:

# Från klimatångest till klimathopp

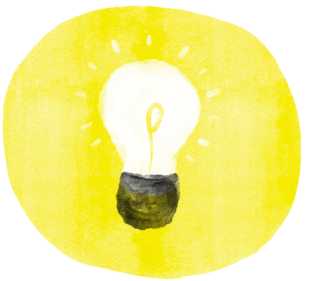


Mer information om MIELI rf:s uppgiftspaket Körkort i psykisk hälsa för grundskolan hittar du här:

<https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/korkort-i-psykisk-halsa-till-grundskolan/>

# Målsättning:

- Jag vet att handling och att njuta av naturen är ett bra botemedel mot klimatångest.
- Jag har reflekterat över vilken slags framtida värld jag skulle vilja leva i.
- Jag vet att jag istället för klimatångest får känna klimathopp.

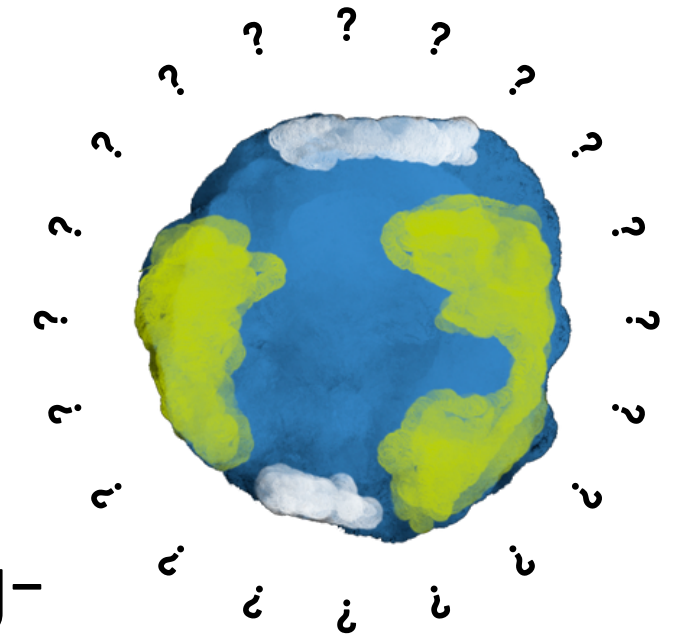


# JAGFÅRMÅBRA  
# DUFÅRMÅBRA

# Väck klimathoppet

Oron över naturens och miljöns tillstånd väcker många olika slags känslor hos oss, särskilt när vi reflekterar över vår egen och hela mänsklighetens framtid. Situationen är allvarlig och oron motiverad. Det är också helt acceptabelt att inte känna klimatångest. Det är inte bra för någon att vara ständigt orolig. Varje högstadiellev har rätt att leva och njuta av sin ungdom. Samtidigt är det viktigt att genom sina egna val se till att man inte belastar miljön i onödan och att ta hand om sin egen närliggande natur.

Man gör kontinuerligt framsteg i bekämpningen av klimatkrisen, både små och stora. Bekanta er med WWF:s lista (på finska) [Viisi syytä ilmastotoivoon](https://wwf.fi/uutiset/2019/12/viisi-syyta-ilmastotoivoon/).



<https://wwf.fi/uutiset/2019/12/viisi-syyta-ilmastotoivoon/>

# Goda nyheter om miljön

Nyheter om miljöns tillstånd väcker ofta oro och ångest. Det är lättare att behålla hoppet när man också kommer ihåg att följa de positiva nyheterna om miljön. Man har redan gjort mycket och miljontals vuxna runt om världen arbetar varje dag för att bekämpa klimatkrisen. Ett bra sätt att lindra miljöångest är att omvandla ångesten till handling! Ta alltså hänsyn till miljön i dina egna val.

**Hittar ni goda klimatnyheter från webben?**



Uppgift:

# Må bra -miljönyheter

Gör små miljöhandlingar i er egen vardag och skriv dem i form av nyheter.

Sänd "Må bra-  
miljönyheter" till  
hela skolan via  
internradion.

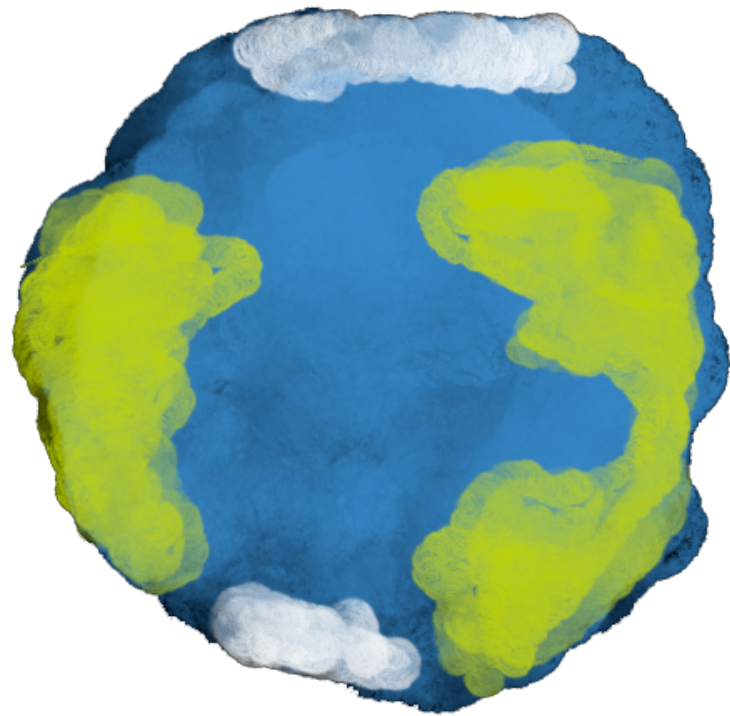


# Framtidsvisioner man hoppas på

**Fundera** på hur ni skulle vilja att framtiden ser ut i er skola, på er hemmort eller på jorden, till exempel om tio eller tjugo år. Vilka saker skulle ha förändrats från idag?

**Rita bilder** på framtiderna som ni önskar. **Diskutera** till sist om en framtid som bilderna föreställer verkligen skulle vara möjlig - och i så fall, vad skulle ni kunna göra för saken?

**Som en fortsättningsuppgift** kan ni också skriva bakgrundsberättelser till bilderna: genom hurdana steg uppnåddes förändringen? Berättelsen kan också presenteras i form av en tecknad serie eller som stillbilder genom drama. I stillbildsövningen görs de önskade framtidsvisionerna i smågrupper som orörliga tablåer, som om en pantomin skulle ha stoppats. Man kan också lägga tankeljud till stillbilderna, eller så kan de väckas till liv för ett ögonblick, så att de som framför bilden kan röra sig och prata.



Blodtrycket sjunker, stressen lindras och motståndskraften stärks för en person som rör sig i naturen. Sinnet friskas upp och kreativiteten förbättras. Naturen gör gott för den psykiska hälsan!

Uppgift:

## **En virtuell skogspromenad**

Det är inte alltid möjligt att springa ut i den närliggande skogen. Lyckligtvis visar forskning att en virtuell skogspromenad minskar stress och friskar upp sinnet på samma sätt som där den genuint skulle upplevas. Gå alltså på en virtuell skogspromenad!

[EN VIRTUELL SKOGSPROMENAD](https://www.youtube.com/watch?v=wqasPNZd3uU)

<https://www.youtube.com/watch?v=wqasPNZd3uU>

Uppgiften är en del av MIELI rf:s **Körkort i psykisk hälsa för grundskolan** uppgiftspaket.

Mer information hittar du här:

<https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/korkort-i-psykisk-halsa-till-grundskolan/>