

Begreppslista

I ämnet Hem- och konsumentkunskap är det viktigt att förstå grundläggande begrepp kopplade till hälsa och hygien. Dessa begrepp hjälper eleverna att ta hand om sig själva och sina livsmiljöer. Genom att känna till dessa ord och vad de innebär, får eleverna en bättre grund för att göra medvetna val när det gäller mat, rörelse och allmän hygien. Här nedan följer en lista med viktiga begrepp för åk 1-3.

Grundläggande Hygien

- **Tvätta händerna**

Förklaring: Att rengöra händerna med tvål och vatten för att bli av med smuts och bakterier.

Exempelmening: "Vi måste alltid tvätta händerna innan vi äter."

- **Tandborstning**

Förklaring: Att använda en tandborste och tandkräm för att rengöra tänderna.

Exempelmening: "Det är viktigt att tandborsta morgon och kväll."

- **Bada**

Förklaring: Att rena kroppen med vatten, ofta med tvål.

Exempelmening: "Jag tycker det är avslappnande att bada i varmt vatten."

- **Sova**

Förklaring: Att vila och slappna av under en viss tid för att återhämta sig.

Exempelmening: "För att vara pigg på morgonen behöver jag sova minst åtta timmar."

- **Nysa**

Förklaring: Att avsiktligt eller oavsiktligt trycka ut luft snabbt genom näsan, ofta för att rensa den.

Exempelmening: "Det hände att jag nös när jag kom in i ett rum med mycket damm."

Hälsosam Mat

- **Frukt**

Förklaring: En söt och saftig del av en växt som kan ätas, ofta full av vitaminer.

Exempelmening: "Jag älskar att äta frukt som äpple och banan."

- **Grönsaker**

Förklaring: Ätbara delar av växter, ofta rika på vitaminer och mineraler.

Exempelmening: "Att äta grönsaker är viktigt för vår hälsa."

- **Måltid**

Förklaring: En portion mat som äts vid en viss tid på dagen, som frukost, lunch eller middag.

Exempelmening: "Vi brukar ha middag tillsammans varje kväll."

- **Vatten**

Förklaring: En osynlig vätska som är livsnödvändig för alla levande varelser, viktigt att dricka dagligen.

Exempelmening: "Det är bra att dricka mycket vatten när det är varmt."

- **Socker**

Förklaring: En söt substans som ofta används i mat och dryck, men ska ätas med måtta.

Exempelmening: "För mycket socker kan vara dåligt för tänderna."

Motion och Rörelse

- **Lek**

Förklaring: Att delta i aktiviteter som är roliga och ofta involverar rörelse.

Exempelmening: "Vi ska leka fotboll på rasten."

- **Promenad**

Förklaring: Att gå långsamt utomhus för nöje eller träning.

Exempelmening: "Mina föräldrar och jag tar en promenad varje söndag."

- **Sport**

Förklaring: Fysisk aktivitet som utförs enligt regler och ofta involverar tävling.

Exempelmening: "Jag spelar sporter som fotboll och basketball."

- **Cykla**

Förklaring: Att använda en cykel för att förflytta sig.

Exempelmening: "Jag cyklade till skolan för första gången idag."

- **Dansa**

Förklaring: Att röra kroppen i takt med musik, ofta med teman och steg.

Exempelmening: "Vi dansade på skolans vårfest."

Tags: [Okategoriserade](#)