

Hemläxa

Årskurs: 9

Ämne: Biologi

Tema: Njurarnas funktioner och livsstilens påverkan

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Njurarna:** Organ som filtrerar blod och eliminerar avfall genom urinen.
- **Urin:** Vätskan som bildas av njurarna och transporterar bort avfall.
- **Vätskebalans:** Balans mellan vätska tillförsel och utsöndring i kroppen.
- **Nefron:** Den grundläggande funktionella enheten i njuren.
- **Dialys:** En medicinsk behandling som ersätter njurarnas funktion när de är skadade.

Instuderingsfrågor

- 1. Vilken är njurarnas huvuduppgift?
- 2. Hur arbetar njurarna med att filtrera blodet?
- 3. Vad är ett nefron och vilken roll spelar det i njurarnas funktion?
- 4. Nämn tre livsstilsfaktorer som kan påverka njurarna negativt.
- 5. Hur kan ett överdrivet intag av salt påverka njurarnas funktion?
- 6. Ge exempel på livsmedel som är bra för njurhälsan.
- 7. Vilka är tecknen på njursjukdom man bör vara medveten om?
- 8. Vilken roll har vätskebalansen för njurarnas funktion?
- 9. Vad är dialys och när används det?
- 10. Varför är det viktigt att ta hand om sina njurar?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Reflektionsuppgift

Skriv en reflektionsuppgift (1-2 sidor) där du undersöker din egen livsstil och diskuterar hur dina matvanor, vätskeintag och aktiviteter påverkar njurarnas hälsa. Formulera en handlingsplan för att förbättra dina livsstilsval kopplade till njurhälsan.

Uppgift 2: Broschyrsaker

Skapa en informativ broschyr om njurarna. I broschyren ska du beskriva njurarnas funktioner, hur de arbetar och viktiga livsstilsfaktorer som påverkar njurhälsan. Använd både bilder och diagram för att göra den visuellt tilltalande.

Uppgift 3: Gruppdiskussion

Dela in er i grupper och diskutera effekterna av olika livsstilsfaktorer på njurarnas hälsa. Dokumentera era diskussioner och förbered en kort presentation att dela med klassen nästa lektion.

Svar:

Tags: [Läxa](#)