

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Barn- och ungdomshälsa

Tema: Introduktion till barn- och ungdomshälsa

Ordkollen

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

- **Hälsa:** Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.
- **Välbefinnande:** En upplevelse av att må bra både fysiskt och psykiskt.
- **Psykisk hälsa:** Tillstånd som rör individens emotionella och mentala välbefinnande.
- **Social hälsa:** Förmågan att knyta relationer och fungera i sociala sammanhang.
- **Livsstil:** De vanor och val som påverkar en individs hälsa och välmående.

Instuderingsfrågor

1. Vad menas med begreppet "barn- och ungdomshälsa"?
2. Vilka tre dimensioner av hälsa är centrala i kursen?
3. Ge exempel på hur fysisk och psykisk hälsa kan påverka varandra.
4. Vilka faktorer anser du påverkar ett barns eller ungs hälsa mest?
5. Hur kan familjemiljön påverka barn och ungdomars välbefinnande?
6. Vilken roll spelar skolan i att främja elevers hälsa?
7. Hur kan fysisk aktivitet bidra till bättre psykisk hälsa?
8. Vad innebär "positiv livsstil"?
9. Hur kan du personligen bidra till din egen hälsa?
10. Varför är det viktigt att diskutera hälsa tillsammans med andra?

Skrivuppgift

Reflektionsuppgift

Skriv en kort reflektion (ca. 300 ord, en halv sida) över vad du anser är viktigast för att främja god hälsa hos barn och ungdomar. Inkludera exempel från ditt eget liv eller observationer.

Gruppdiskussion

Förbered dig för en gruppdiskussion där ni ska dela tankar om tre faktorer som påverkar barn- och ungdomars hälsa. Skriv ner dina tankar för att lätt kunna bidra till diskussionen. (Svarslängd: ca. 150 ord, en kvart sida)

Citatanalys

Analysera följande citat: "Hälsa är inte bara frånvaro av sjukdom, utan ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande." Vad betyder detta för dig? Skriv en kort text (ca. 200 ord, en kvart sida) där du reflekterar kring citatet och dess betydelse i relation till barn- och ungdomshälsa.

Tags: [Läxa](#)