

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Friskvård och hälsa

Tema: Kostens och motionens betydelse för hälsa

Ordkollen

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

- **Kost:** Det som konsumeras för att ge näring till kroppen.
- **Motion:** Fysisk aktivitet som bidrar till att öka kroppens muskelaktivitet.
- **Näringsämnen:** Substanser som kroppen behöver för att fungera, såsom kolhydrater, proteiner och fetter.
- **Hälsosam livsstil:** En livsstil som främjar god hälsa genom balanserad kost och regelbunden motion.
- **Folkhälsa:** Hälsan hos en population och de faktorer som påverkar den.

Instuderingsfrågor

1. Vilka näringsämnen är viktiga för kroppen och vilka funktioner har de?
2. Vilka kostrekommendationer finns för en hälsosam kost?
3. Hur påverkar regelbunden motion vår hälsa?
4. Vad är skillnaden mellan aerob och styrketräning?
5. Hur kan fysisk aktivitet bidra till mental välbefinnande?
6. På vilka sätt kan ni förbättra era egna kost- och motionsvanor?
7. Vad innebär en hälsosam livsstil?
8. Identifiera några hinder för att upprätthålla en hälsosam livsstil.
9. Vilka förändringar skulle ni rekommendera till en vän för att förbättra deras hälsa?
10. Hur kan ni inkludera mer fysisk aktivitet i er vardag?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Kostanalys

Analysera dina kostvanor under en vecka. Skriv en sammanställning där du reflekterar över vad i din kost som kan förbättras. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Motion och hälsa

Beskriv tre olika motionsformer som du tycker är intressanta. Redogör för deras hälsofördelar och hur de kan bidra till ett bättre välmående.

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Uppgift 3: Personlig handlingsplan

Skapa en personlig handlingsplan för hur du kan förbättra din kost och öka din fysiska aktivitet. Inkludera specifika mål och steg för att nå dem.

Svarslängd: ca. 500 ord (En och en halv sida)

Tags: [Läxa](#)