

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Funktionsförmåga och funktionsnedsättning 2

Tema: Hälsobegrepp och livstilens påverkan

Ordkollen

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

- **Hälsa:** Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande, inte bara avsaknaden av sjukdom.
- **Livsstil:** Den typiska livsföringen som individer eller grupper väljer, inklusive kost, fysisk aktivitet och sömn.
- **Funktionsnedsättning:** En nedsättning av en persons fysiska, psykiska eller intellektuella funktioner.
- **Hälsofrämjande:** Åtgärder och strategier som syftar till att förbättra individers och gruppers hälsa.
- **Dimensioner av hälsa:** Olika aspekter av hälsa, såsom fysisk, psykisk och social hälsa, som påverkar en persons välbefinnande.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär begreppet hälsa i ett holistiskt perspektiv?
2. Hur kan livsstil påverka en persons fysiska och psykiska hälsa?
3. Nämn tre faktorer som är viktiga för att främja en god hälsa.
4. På vilket sätt kan funktionsnedsättningar påverka en persons livsstil?
5. Vilka hälsofrämjande metoder kan vara viktiga för personer med funktionsnedsättningar?
6. Hur kan kost och fysisk aktivitet bidra till ökad livskvalitet?
7. Vad menas med stresshantering och varför är det viktigt?
8. Hur samverkar olika dimensioner av hälsa?
9. Diskutera vikten av att anpassa hälsofrämjande insatser.
10. Vilken roll spelar samhällsmedvetenhet kring hälsobegrepp för individer med funktionsnedsättningar?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Reflektera över hälsa

Skriv en reflektion kring vad hälsa betyder för dig personligen. Diskutera hur din livsstil påverkar din hälsa.

Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Livsstilsfaktorer och funktionsnedsättning

Välj en specifik funktionsnedsättning och undersök hur livsstilsfaktorer som kost, fysisk aktivitet och mental hälsa påverkar personer med denna nedsättning.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 3: Hälsofrämjande metoder

Presentera tre hälsofrämjande metoder som kan vara effektiva för personer med funktionsnedsättningar. Diskutera hur dessa metoder kan anpassas för individuella behov.

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Tags: [Läxa](#)