

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Hälso- och sjukvård 1

Tema: Hälsopromotion och prevention

Ordkollen

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

- **Hälsopromotion:** Åtgärder som syftar till att förbättra och bevara hälsan.
- **Prevention:** Åtgärder för att förhindra sjukdomar innan de uppstår.
- **Livsstilsfaktorer:** Faktorer som kost, träning och sömn som påverkar individens hälsa.
- **Hälsosam livsstil:** Livsstil som främjar god hälsa, inklusive balanserad kost och regelbunden motion.
- **Kampanj:** Organiserad aktivitet för att kommunicera ett budskap och åstadkomma förändringar.

Instuderingsfrågor

1. Vad menas med hälsopromotion?
2. Nämn tre livsstilsfaktorer som påverkar hälsan.
3. Beskriv hur kosten påverkar förebyggandet av sjukdomar.
4. Varför är fysisk aktivitet viktig för hälsan?
5. Ge exempel på hur skolor kan främja hälsa.
6. Vad innebär stresshantering och varför är det viktigt?
7. Nämn en åtgärd som individer kan vidta för att förbättra sin hälsosamma livsstil.
8. Hur påverkar sömn vår hälsa?
9. Vad är syftet med en hälsopromotionskampanj?
10. Hur kan samhällsaktörer samarbeta för att främja hälsa?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Personlig Hälsoplan

Skapa en personlig hälsoplan där du beskriver dina mål för en hälsosammare livsstil. Inkludera specifika åtgärder för kost, motion och stresshantering samt reflektera över hur dessa förändringar kan påverka din allmänna hälsa.

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida).

Uppgift 2: Kampanjuppgift

Planera en kampanj som syftar till att främja hälsa bland dina jämnåriga. Beskriv vad du vill kommunicera, vilka aktiviteter ni ska genomföra, och vilket budskap ni vill förmedla. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida).

Uppgift 3: Reflektion

Reflektera över hur du kan tillämpa kunskapen om hälsopromotion i ditt eget liv. Beskriv två konkreta förändringar du kan göra och hur dessa kan påverka din hälsa positivt. Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida).

Tags: [Läxa](#)