

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Omvårdnad 1

Tema: Förebyggande åtgärder mot cancer

Ordkollen

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

- **Livsstil:** Den samlade livsformen och valen hos en individ, t.ex. kost och motion.
- **Antioxidanter:** Substanser som motverkar oxidation och skada på celler.
- **Fysisk aktivitet:** All typ av kroppsrörelse som kräver energi, t.ex. sport eller promenader.
- **Stress:** Ett psykologiskt och fysiskt tillstånd som uppstår vid påfrestningar.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär hälsosamma levnadsvanor?
2. Ge exempel på mat som kan minska cancerrisken?
3. Hur påverkar fysisk aktivitet vår hälsa?
4. Nämn en strategi för stresshantering.
5. Varför är sociala kontakter viktiga för hälsan?
6. Hur påverkar kost vår risk för att drabbas av cancer?
7. Vilken roll spelar motion i cancerförebyggande arbetet?
8. Vad är ett livsstilsrelaterat sjukdom?
9. Hur kan stress hanteras effektivt?
10. Vilka livsmedel bör undvikas för att minska riskerna för cancer?

Skrivuppgift

Personlig reflektion

Eleverna ska skriva en personlig reflektion där de dokumenterar sina egna livsstilsval och hur dessa kan påverka deras hälsa, inklusive eventuella förbättringsåtgärder.

Livsmedelsforskning

De ska även undersöka en livsmedelstyp som anses hälsofrämjande och beskriva dess fördelar.

Svarslängd: ca. 2-3 sidor

Fokus ska ligga på att koppla deras livsstil till förebyggande av sjukdomar.

Tags: [Läxa](#)