# Läxa

**Årskurs:** 8-9
**Ämne:** Hem- och konsumentkunskap
**Tema:** Levnadsvanor

## Ordkollen

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

1. **Levnadsvanor:** De vanor och rutiner som påverkar hur vi lever och vår hälsa.
2. **Livsstil:** En persons sätt att leva som omfattar kost, motion och sociala aktiviteter.
3. **Kosthåll:** Val av mat och dryck i vardagen.
4. **Övervikt:** Ett tillstånd där en person har en kroppsvikt som är högre än vad som anses som hälsosamt.
5. **Diabetes:** En sjukdom som uppstår när kroppen inte kan producera insulin eller använda det effektivt.
6. **Motion:** Fysisk aktivitet som bidrar till hälsa och välbefinnande.
7. **Stresshantering:** Strategier för att hantera och minska stress.
8. **Sömnkvalitet:** Hur bra och återhämtande en persons sömn är.
9. **Vitaminer:** Näringsämnen som är viktiga för kroppens funktioner.
10. **Hälsosamma val:** Val som bidrar till en god hälsa och välmående.

## Instuderingsfrågor

1. Vilka faktorer påverkar våra levnadsvanor? Ge exempel.
2. Hur kan kosthåll påverka vår hälsa?
3. Vad skiljer hälsosamma levnadsvanor från ohälsosamma?
4. Vilka effekter kan motion ha på våra levnadsvanor?
5. Hur påverkar stress våra levnadsvanor?
6. Vad innebär en balanserad kost?
7. Hur kan sociala faktorer påverka våra levnadsvanor?
8. Vad är sambandet mellan sömn och hälsa?
9. Vilka risker finns med att ha ohälsosamma levnadsvanor?
10. Hur kan vi förbättra våra levnadsvanor?

## Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

| Fråga/Definition | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| Vad är levnadsvanor? | Ett livsmedel | Vanor som påverkar hälsan | En typ av diet | En träningsform |
| Hur påverkar stress våra levnadsvanor? | Förbättrar dem | Gör dem sämre | Har ingen effekt | Gör oss starkare |
| Vad är en balanserad kost? | Endast grönsaker | Måltider med bra näring | Ingen energikälla | Enbart frukt |
| Vilken typ av motion är bästa för hälsan? | Ingen rörelse | Stillasittande | Regelbunden fysisk aktivitet | Endast hård träning |
| Vad innebär att ha en aktiv livsstil? | Inaktivitet | Att träna varje dag | Att röra på sig till vardags | Att sova mycket |
| Hur kan sömnkvalitet påverka vår hälsa? | Positivt | Negativt | Ingen påverkan | Enbart negativt |
| Vad är en konsekvens av övervikt? | Inga konsekvenser | Ökad risk för sjukdomar | Bättre motion | Enbart positiva effekter |
| Vilken vitamin är viktigast för synen? | Vitamin D | Vitamin A | Vitamin C | Vitamin E |
| Vad innebär stresshantering? | Utveckla stress | Ha kontroll över stress | Ignorera stress | Skapa mer stress |
| Hur påverkar sociala faktorer levnadsvanor? | Ingen påverkan | Kan påverka både positivt och negativt | Endast negativt | Endast positivt |

# Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer:

## Skrivuppgift 1: *En dag i mitt liv*

Beskriv en typisk dag i ditt liv och hur dina levnadsvanor ser ut. Vilka val gör du när det kommer till kost, motion och sömn? Svara med ca 200 ord (En halv sida).

## Skrivuppgift 2: *Jämför livsstilar*

Jämför och kontrastera två olika livsstilar, en som är hälsosam och en som är ohälsosam. Vad utmärker dessa livsstilar och vilka konsekvenser kan de ha

för hälsan? Svara med ca 300 ord (En halv till en sida).

## Skrivuppgift 3: *Förändra dina levnadsvanor*

Skriv en handlingsplan för hur du kan förbättra dina levnadsvanor under de kommande månaderna. Vilka konkreta steg kommer du att ta? Svara med ca 500 ord (En till två sidor).

Tags: Läxa