

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](#)