

“`html

Läxa: Naturkunskap 1a2 - Livsstilens konsekvenser

Läxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Naturkunskap 1a2

Tema: Att undersöka livsstilens konsekvenser

Ordkollen

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

- **Livsstil:** Den sätt på vilket en person lever, inklusive kost, motion och vanor.
- **Boende:** Var och hur en person lever, vilket kan påverka hälsa.
- **Träning:** Fysisk aktivitet för att förbättra hälsa och kondition.
- **Kost:** De livsmedel som en person äter, som påverkar hälsan.
- **Droger:** Substanser som påverkar kroppens funktioner och kan vara beroendeframkallande.
- **Konsumtion:** Användningen eller förbrukningen av resurser och varor.
- **Ångest:** En känsla av oro eller rädsla som kan påverka livskvalitet.
- **Hälsa:** Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.
- **Folkhälsa:** Hälsan hos en befolkning eller grupp av människor.
- **Miljö:** De omständigheter och den miljö som en person eller grupp lever i.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär en hälsosam livsstil?
2. Hur påverkar träning vår kropp?
3. Vilka konsekvenser kan en dålig kosthållning ha?
4. Vad är sambandet mellan livsstil och psykisk hälsa?

5. Hur kan droger påverka individens liv?
6. Vilka faktorer avgör vår konsumtionsvanor?
7. Vad menas med folkhälsa?
8. Hur kan miljöförhållanden påverka vår livsstil?
9. Vilka livsstilsfaktorer kan bidra till ökad ångest?
10. Hur kan vi främja en bättre hälsa genom våra dagliga vanor?

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	A	B	C	D
Vilket av följande är en hälsosam vana?	Äta socker i stora mängder	Motionera regelbundet	Sittande livsstil	Överdriven alkoholkonsumtion
Vad kan befrämja mental hälsa?	Stressa mer	Ha bra sömnvanor	Undvika sociala kontakter	Överarbeta sig
Vilken är en konsekvens av brist på rörelse?	Ökad muskelstyrka	Viktnedgång	Risk för hjärt-kärlsjukdomar	Förbättrad sömn
Vad kan vara ett tecken på en ohälsosam livsstil?	Regelbunden träning	Övervikt	Balans i kosten	God sömnkvalitet
Vilken typ av livsmedel är generellt bäst för hälsan?	Sockerhaltiga drycker	Färska grönsaker och frukter	Snabbmat	Konserverade livsmedel
Vad innebär begreppet konsumtion?	Produktion av varor	Förbrukning av varor	Försäljning av livsmedel	Tillverkning av produkter
Vilken typ av träning är bäst för hjärtat?	Styrketräning	Yoga	Konditionsträning	Stretching
Vad kan alkoholmissbruk leda till?	Viktnedgång	Förbättrad hälsa	Skador på levern	Ökad energi
Vad är en bra strategi för stresshantering?	Ignorera stressfaktorer	Prata med en vän	Isolera sig själv	Jobba mer
Vad kan bidra till en bättre miljö?	Ökad plastanvändning	Återvinning och minskad konsumtion	Ökning av fossila bränslen	Mer bilåkande

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: *En enkel livsstilsrapport*

Beskriv dina dagliga vanor, inklusive kost och träning, och analysera hur dessa påverkar din hälsa. Svarslängd: ca. 200 ord (En A4-sida).

Skrivuppgift 2: *Livsstilens påverkan på samhället*

Diskutera hur olika livsstilar påverkar samhället och miljön. Ge exempel på både positiva och negativa effekter. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv A4-sida).

Skrivuppgift 3: *En forskningsrapport om hälsa och livsstil*

Genomför en liten undersökning om hur ungdomar i din närhet påverkas av livsstilsval och presentera era resultat. Svarslängd: ca. 500 ord (Två A4-sidor).

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

- ☐ Word - Skapar ett dokument
- ☐ Svårare - Gör läxan svårare
- ☐ Enklare - Gör läxan enklare