

“`html

Läxa - Naturkunskap 1a2

Läxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Naturkunskap 1a2

Tema: Hälsobegreppet ur ett naturvetenskapligt perspektiv

Ordkollen

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

- **Hälsa:** Tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.
- **Kost:** De livsmedel och drycker som konsumeras, viktiga för hälsan.
- **Motion:** Fysisk aktivitet som bidrar till bättre hälsa och kondition.
- **Livsstil:** En persons sätt att leva, inklusive vanor kring kost och motion.
- **Folkhälsa:** Hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande åtgärder för befolkningen.
- **Miljö:** De omgivande förhållandena som påverkar hälsan.
- **Drog:** Substanser som påverkar kroppen och sinnet, kan ha hälsopåverkan.
- **Stress:** Fysisk och mental påfrestning som kan påverka hälsan negativt.
- **Prevention:** Åtgärder för att förebygga sjukdomar.
- **Bioteknik:** Teknik som involverar biologiska system och levande organismer.

Instuderingsfrågor

1. Vad menas med hälsobegreppet?
2. Hur påverkar kost vår hälsa?
3. Vilka effekter har motion på kroppen?
4. Hur definieras livsstil och vad innefattar den?
5. Vad görs inom folkhälsa för att främja medborgarnas välbefinnande?
6. Vilka miljöfaktorer kan påverka vår hälsa negativt?
7. Vad är skillnaden mellan fysisk och psykisk stress?
8. Hur kan prevention minska risken för sjukdomar?
9. Vad är bioteknik och hur är den kopplad till hälsa?
10. Ge exempel på droger och diskutera deras möjliga hälsoeffekter.

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 innebär hälsa?	Att vara fri från sjukdomar	Att enbart vara fysiskt stark	Fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande	Bara mental styrka
Vilken typ av kost är bäst för hälsan?	Fastfood och snacks	Balans mellan olika livsmedel	Endast grönsaker	Enbart proteinrik kost
Hur ofta bör man motionera för att hålla sig frisk?	Aldrig	En gång i veckan	Minst 150 minuter per vecka	Bara när man känner för det
Vilka är konsekvenserna av dålig livsstil?	Ökad risk för sjukdomar	Stärker immunförsvaret	Inga konsekvenser	Bara positiva effekter
Vad är stress?	En positiv känsla	En naturlig reaktion på påfrestningar	Bara negativt	En sjukdom
Vad innebär prevention?	Att vänta på sjukdom	Att förhindra sjukdomar	En form av medicinering	Ingen medicinsk betydelse

Hur kan droger påverka hälsan?	Endast positiva effekter	Kan leda till beroende och sjukdomar	Inga effekter alls	Bara sociala konsekvenser
Vad menas med biologisk mångfald?	Det finns bara en art	Många olika livsformer i ekosystemet	Endast växter	Inga djur i ekosystemet
Vad påverkar kroppens stressnivåer?	Överdriven träning	Sociala relationer	Akuta situationer	Alla ovanstående
Hur kan bioteknik användas i hälsovård?	Skapa nya mediciner	Uppfinna nya droger	Skapa stress	Inga tillämpningar

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: *Enkel*

Beskriv vad hälsa betyder för dig och varför den är viktig. Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida).

Skrivuppgift 2: *Medel*

Analysera hur dina dagliga vanor påverkar din hälsa och ge exempel på förändringar som kan göras. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv till en sida).

Skrivuppgift 3: *Svår*

Diskutera hur miljöfaktorer påverkar hälsan hos människor och vilka åtgärder som kan vidtas för att förbättra folkhälsan. Svarslängd: ca. 400 ord (En sida).

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

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