

“`html

Läxa - Naturkunskap 1a2

Läxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Naturkunskap 1a2

Tema: Konsumtionens påverkan på folkhälsan

Ordkollen

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

- **Konsumtion:** Användning av resurser, varor eller tjänster.
- **Hälsa:** Tillstånd av fysisk, psykisk och socialt välbefinnande.
- **Livsstil:** Hur individer lever, inklusive kost, motion och vanor.
- **Miljö:** Området där människor och andra levande organismer interagerar.
- **Folkhälsa:** Hälsofrågor som påverkar hela befolkningen.
- **Träning:** Fysisk aktivitet för att förbättra hälsa och fitness.
- **Kost:** Den mat och dryck som konsumeras av individer.
- **Droger:** Substanser som påverkar kroppens funktioner och beteenden.
- **Beteende:** Det sätt på vilket individer agerar eller beter sig.
- **Normer:** Oskrivna regler och förväntningar i samhället.

Instuderingsfrågor

- Hur påverkar kostval folkhälsan?
- Vilka effekter har fysisk aktivitet på kroppen?
- Vad menas med livsstilssjukdomar?
- Hur kan konsumtion påverka miljön?
- På vilket sätt kan utbildning påverka individens hälsa?
- Vilka är de vanligaste drogerna och deras effekter?
- Hur definieras en sund livsstil?
- Vad är sambandet mellan mental hälsa och livsstil?

- Hur bidrar reklam till konsumtionsmönster?
- Vad är en hälsosam kost enligt senaste riktlinjer?

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.

Beskrivning	A	B	C	D
Vad är en hälsosam kost som rekommenderas av Livsmedelsverket?	En kost rik på socker	En kost med mycket frukt och grönt	En kost utan kolhydrater	En kost som mest består av kött
Vilken av följande är inte en livsstilssjukdom?	Diabetes typ 2	Hjärtsjukdom	Förkylning	Fetma
Vilket påstående om träning är korrekt?	Det är skadligt för alla	Det kan minska stress	Man ska aldrig träna på förmiddagen	Endast elitidrottare behöver träna
Vad påverkar konsumtionsvanor?	Endast individuella val	Ingen påverkan överhuvudtaget	Sociala normer och media	Enbart prissättning
Vilken mat är en bra källa till fibrer?	Godis	Fullkornsprodukter	Mejeriprodukter	Kött
Vad handlar folkhälsa om?	Individens hälsa	Gruppens välbefinnande	Hälsan i en befolkning	Bara fysisk träning
Vilken typ av dryck rekommenderas oftast för hälsa?	Läsk	Vatten	Alkohol	Saft
Vad påverkar stressnivåer mest?	Matvanor	Fysisk aktivitet	Jobb och livssituation	Endast ålder
Vilken faktor kan ha en positiv effekt på mental hälsa?	För mycket socker	Regelbunden motion	Isolation	Studier utan pauser
Hur kan reklam påverka vår hälsa?	Endast positivt	Det påverkar inte alls	Det kan främja ohälsosamma vanor	Det är alltid neutralt

Skrivuppgifter

Skrivuppgift 1: *Enkla reflektioner*

Beskriv dina egna konsumtionsvanor och reflektera över deras påverkan på din hälsa. Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida).

Skrivuppgift 2: *Argumenterande text*

Argumentera för eller emot reklamens påverkan på ungdomars hälsa. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv till en hel sida).

Skrivuppgift 3: *Fördjupande rapport*

Gör en djupgående analys av sambandet mellan kost, träning och folkhälsa, med referenser till aktuella forskningsresultat. Svarslängd: ca. 600 ord (En till två sidor).

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

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