

“`html

Läxa i Naturkunskap 1b

Läxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Naturkunskap 1b

Tema: Livsstilens påverkan på hälsa och miljö

Ordkollen

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

Hälsa: Det tillstånd av välbefinnande hos en individ, både fysiskt och mentalt.

Livsstil: De val och vanor som en person har i sitt liv, inklusive kost, motion, och sociala relationer.

Konsumtion: Användning av resurser och produkter av individer och samhällen.

Miljö: Den omgivning som människor och andra organismer lever i, inklusive både naturliga och skapade element.

Ekosystem: Ett system som innefattar levande organismer och deras fysiska miljö som interagerar som en enhet.

Hållbar utveckling: Utveckling som tillgodoser dagens behov utan att äventyra framtida generationers möjlighet att tillgodose sina behov.

Träning: Fysisk aktivitet planerad och strukturerad för att förbättra eller bibehålla fysisk kondition.

Kost: Den mängd och typ av mat som äts av en individ.

Folkhälsa: Där hänvisar man till den hälsa som är gemensam för en befolkning.

Resurser: De tillgångar som används för att producera varor och tjänster.

Instuderingsfrågor

1. Vad menas med hållbar utveckling och ge två exempel?
2. Hur påverkar kost vår hälsa?
3. Vilka faktorer påverkar individens livsstil?
4. Beskriv sambandet mellan träning och mental hälsa.
5. På vilket sätt kan konsumtion påverka miljön?
6. Vilka metoder används för att mäta hälsa i en befolkning?
7. Vad är ekosystemtjänster och ge exempel på tre sådana?
8. Hur kan vi som individer bidra till en bättre miljö?
9. Diskutera hur media påverkar våra livsstilsval.
10. Vilka konsekvenser kan en ohälsosam livsstil ha på samhället?

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 en ekosystemtjänst?	Kostnad för ekosystem	Tjänster som ger människor fördelar	Undersökning av växterna	Jordbrukslandskap
Vad innebär begreppet livsstil?	Handelsstrategi	Sättet man lever på	Lokalt skydd av djur	Finansplanering
Vilken av följande är en typ av träning?	Budgetplanering	Konditionsträning	Inköpsanalys	Marknadsföring
Vad kännetecknar en ohälsosam kost?	Hög proteinhalt	Undvikande av socker	Överdriven sockerkonsumtion	Balanserad diet
Hur påverkar fysisk aktivitet vår hälsa?	Försämrar vårt humör	Ökar energinivåerna	Sänker metabolismen	Ingen effekt
Vilken av följande alternativ främjar hållbar utveckling mest?	Ökad kolanvändning	Återvinning av material	Konsumtion av engångsprodukter	Ökat bilåkande
Vilket av följande ämnen är relevant för koststudier?	Ekonomi	Biologi	Sociologi	Matematik



Vad är en negativ effekt av ökad konsumtion?	Ökad miljöpåverkan	Minskar arbetslösheten	Skapar livsstilssjukdomar	Ökar samhällets välbefinnande
Vilka är de följande metoderna för att mäta hälsa?	Personlig bedömning	Statistik och forskning	Patientinformationssystem	Inget av ovanstående
Vad kännetecknar god folkhälsa?	Höga sjukskrivningar	Låg livskvalitet	Ökad medellivslängd	Ökad fetma

Skrivuppgifter

Skrivuppgift 1: *Enkel reflektion*

Beskriv tre livsstilsval som kan påverka hälsan och miljön. Svarslängd: ca. 200 ord (En sida).

Skrivuppgift 2: *Djupgående analys*

Diskutera sambandet mellan kost och hälsa med utgångspunkt i moderna livsstilar. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida).

Skrivuppgift 3: *Forskning och hållbarhet*

Analysera hur livsstilsval bidrar till hållbar utveckling och folkhälsa. Svarslängd: ca. 400 ord (En och en halv sida).

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

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