

# Provkonstruktion

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Barn- och ungdomshälsa

**Tema:** Introduktion till barn- och ungdomshälsa

## Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper om grundläggande begrepp inom barn- och ungdomshälsa samt deras förståelse för de faktorer som påverkar hälsa och välbefinnande i denna åldersgrupp.

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Lektionens innehåll fokuserar på grundläggande begrepp och syften inom barn- och ungdomshälsa, inklusive faktorer som påverkar hälsa och välbefinnande i denna åldersgrupp.

### Kunskapskrav

Eleven kan beskriva centrala begrepp och förklara betydelsen av en god hälsa för barn och ungdomar.

## Prov

### Faktafrågor

1. Vad av följande begrepp beskriver en persons känsla av att må bra både fysiskt och psykiskt?

- A. Livsstil
- B. Välbefinnande
- **C. Hälsa**
- D. Social hälsa

2. Vilken av följande faktorer är mest direkt kopplad till fysisk hälsa?

- **A. Regelbunden motion**
- B. Bra vänskapsrelationer
- C. Tillgång till information
- D. Positiv attityd

3. Vad är en viktig dimension av social hälsa?

- A. Goda matvanor
- **B. Relationer till andra människor**
- C. Känslomässig stabilitet
- D. Fysisk aktivitet

4. Vad innebär begreppet livsstil?

- A. Enbart kost
- **B. De val och beteenden som påverkar ens hälsa**
- C. Endast fysisk aktivitet
- D. Relationer

5. Vilken organisation formulerade begreppet holistisk hälsa?

- A. Världshälsoorganisationen (WHO)
- **B. FN**
- C. Röda korset
- D. Barnkonventionen

6. Vad är syftet med att förstå faktorer som påverkar barn och ungdomars hälsa?

- A. Att förbättra skolprestationer
- **B. För att kunna främja en bättre livskvalitet**
- C. För att skapa konst
- D. För att öka intresset för sport

7. Vilken typ av hälsa inkluderar känslor och mental friskhet?

- A. Social hälsa
- **B. Psykisk hälsa**
- C. Fysisk hälsa
- D. Emotionell hälsa

8. Vilket av följande är en rekommenderad aktivitet för att främja fysisk hälsa?

- A. Att spela datorspel
- **B. Att jogga regelbundet**
- C. Att sova längre
- D. Att titta på TV

9. Vad innebär ett positivt livsstilsval?

- A. Att följa trender
- B. Att äta mycket socker

- **C. Att välja hälsosamma alternativ**
- D. Att undvika motion

10. Vilken faktor anses ofta ha stor påverkan på barn och ungdomars hälsa?

- A. Ekonomiska resurser
- **B. Familjemiljö**
- C. Skolväskans vikt
- D. Sociala medier

11. Vilken hälsoaspekt fokuserar framförallt på relationer och interaktioner med andra?

- A. Fysisk hälsa
- **B. Social hälsa**
- C. Psykisk hälsa
- D. Mental hälsa

12. Vilken av följande är en konsekvens av dålig psykisk hälsa?

- A. Ökad motivation
- **B. Depression**
- C. Bättre sömn
- D. Mer energi

13. Vad innebär begreppet välbefinnande enligt WHO?

- A. Att vara sjuk
- **B. Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande**
- C. Att ha pengar
- D. Att ha många vänner

14. Hur påverkar fysisk aktivitet barn och ungdomars hälsa?

- A. Den leder till sömnproblem
- **B. Den förbättrar den fysiska och psykiska hälsan**
- C. Den ökar stress
- D. Den gör en mindre social

15. Vilket av följande begrepp beskriver en känsla av trygghet och att vara accepterad?

- A. Välbefinnande
- **B. Socialt stöd**
- C. Livsstil
- D. Hälsa

## Resonerande frågor

1. Diskutera hur familjemiljö kan påverka barns hälsa och välbefinnande. (Denna fråga låter eleverna utforska sambandet mellan familj och hälsa.)
2. Reflektera över hur fysisk aktivitet kan integreras i vardagen för barn och ungdomar. (Ger eleverna möjlighet att tänka kritiskt kring praktiska lösningar.)
3. Vilken roll spelar skolan i att främja psykisk hälsa bland elever? (Ger eleverna chansen att diskutera institutioners ansvar.)
4. Hur kan samhällsfaktorer påverka barns hälsa? Ge exempel. (Uppmuntrar elever att tänka på bredare samhällsfrågor.)
5. Resonera över effekterna av sociala medier på ungdomars psykiska hälsa. (Låter eleverna kritiskt analysera nutida fenomen.)
6. Diskutera hur man kan arbeta för att motverka stigmatisering av psykisk ohälsa bland ungdomar. (Ger eleverna utrymme att ge förslag på förändring.)
7. Reflektera kring vikten av kamratskap och socialt stöd för ungdomars hälsa. (Uppmanar till djupare förståelse av sociala aspekter.)
8. Vilka strategier kan användas för att förbättra barn och ungdomars livsstil? (Ett tillfälle för eleverna att föreslå egna initiativ och lösningar.)

## Bedömning

Faktafrågor: Varje korrekt svar ger 1 poäng, totalt 15 poäng.

Resonerande frågor: Varje fråga ger 2 poäng, totalt 16 poäng.

För betyget E krävs minst 8 poäng, för betyg C krävs 12 poäng (minst 3 poäng från resonerande frågor) och för betyg A krävs 18 poäng (minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Barn- och ungdomshälsa](#), [Gymnasiet](#)