

Provkonstruktion

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Hälsa- och sjukvård 1

Tema: Hälsopromotion och prevention

Syfte

Syftet med detta prov är att bedöma elevernas förståelse för hälsopromotion och prevention, samt deras förmåga att tillämpa kunskaper om livsstilsfaktorer som påverkar hälsan.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla begrepp och metoder för hälsopromotion och prevention av sjukdomar. Eleverna ska få förståelse för hur livsstilsfaktorer såsom kost, motion och stresshantering påverkar individers hälsa samt samhällsfunktioner och olika aktörers roll i att främja hälsa.

Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för olika metoder för hälsopromotion och prevention, samt för hur en god livsstil kan påverka individens hälsa positivt.

Prov

Faktafrågor

1. Vad menas med hälsopromotion?

A) Åtgärder för att förhindra sjukdomar

- B) Åtgärder som syftar till att förbättra och bevara hälsa
- C) En sjukdomsbehandling
- D) En läkemedelsstudie

B

2. Vilken livsstilsfaktor påverkar hälsan mest?

- A) Kost
- B) Teknologianvändning
- C) Sociala medier
- D) Underhållning

A

3. Hur kan skolor bidra till hälsopromotion?

- A) Genom att erbjuda hälsosamma alternativ och fysisk aktivitet
- B) Genom att minska läxorna
- C) Genom att begränsa raster
- D) Genom att öka antalet prov

A

4. Vad är en viktig källa till stresshantering?

- A) Koffein
- B) Regelbunden motion
- C) Sömlöshet
- D) Alkohol

B

5. Vilken sjukdom kan förebyggas genom livsstilsändringar?

- A) Cancer
- B) Diabetes typ 2

- C) Influensa
- D) Hjärtsvikt

B

6. Vad innebär prevention inom hälso- och sjukvård?

- A) Åtgärder för att behandla sjukdomar
- B) Åtgärder för att förhindra sjukdomar innan de uppstår
- C) Åtgärder för att minska vårdkostnader
- D) Åtgärder som syftar till att sprida information om sjukdomar

B

7. Vilken betydelse har fysisk aktivitet för hälsan?

- A) Den ökar stressnivåerna
- B) Den har ingen påverkan
- C) Den bidrar till en bättre livskvalitet
- D) Den är endast viktig för viktminskning

C

8. Vad är en hälsoplan?

- A) En plan för att finna nya mediciner
- B) En plan för att uppnå specifika hälsomål
- C) En plan för att organisera hälsovården
- D) En plan för att öka fysisk aktivitet på skolor

B

9. Vilken typ av kost rekommenderas för att främja hälsa?

- A) Processad mat
- B) Snabbmat
- C) Balans mellan olika näringsämnen

D) Enbart köttbaserad kost

C

10. Vilka aktörer är viktiga för att främja hälsa i samhället?

A) Bara vårdcentraler

B) Endast skolor

C) Skola, vård, kommun och familj

D) Bilar och transporter

C

11. Vilken typ av hälsopromotionsprogram kan vara effektivt?

A) Kostprogram som är extrema

B) Program som innehåller fysisk aktivitet i sociala sammanhang

C) Program som inte inkluderas uppföljning

D) Program som ökar stillasittande livsstil

B

12. Vad är ett exempel på en strategi för stresshantering?

A) Ignorera problemen

B) Söka stöd från andra

C) Öka arbetsbelastningen

D) Minska fysisk aktivitet

B

13. Vilken konsekvens kan dålig sömn ha på hälsan?

A) Ökad energi

B) Förbättrad koncentration

C) Ökad risk för sjukdomar

D) Ingen påverkan

C

14. Hur länge bör ungdomar minst vara fysiskt aktiva varje dag?

- A) 30 minuter
- B) 60 minuter
- C) 15 minuter
- D) 2 timmar

B

15. Vilket av följande är inte en livsstilsfaktor?

- A) Träning
- B) Sömn
- C) Genetik
- D) Kost

C

Resonerande frågor

1. Vad betyder hälsopromotion för dig och hur kan du tillämpa det i ditt liv? (Syftet är att få eleverna att reflektera över sin egen livsstil och hur de kan göra förändringar.)

2. Vilka samhällsinsatser anser du är mest effektiva för att främja hälsa och varför? (Eleven bör kunna analysera och ge exempel på insatser.)

3. Diskutera hur livsstilsval kan påverka fysiska och mentala hälsan. (Eleven ska kunna ge en djupgående analys av kopplingen mellan livsstil och hälsa.)

4. På vilket sätt kan skolor skapa en miljö som främjar hälsa? (Eleverna ska kunna resonera kring skolans roll i hälsopromotion.)

5. Reflektera över vilka utmaningar som finns i din egen miljö när det kommer till att leva hälsosamt. (Eleven identifierar och diskuterar hinder i deras liv.)

6. Hur kan individens val av livsstil påverka samhället i stort? (Eleven ges möjlighet att tänka kritiskt på samband mellan individ och samhälle.)

7. Vilka specifika åtgärder skulle du föreslå för att minska stress i skolmiljön? (Eleven får möjlighet att föreslå konkreta, praktiska lösningar.)

8. Diskutera hur du sett exempel på effektiva samhällsprogram för hälsopromotion. Vad gjorde dem effektiva? (Syftet är att evaluera befintliga program och dra lärdomar av dem.)

Bedömning

Totalt antal poäng: 45

Faktafrågor: 15 frågor, 1 poäng per fråga (totalt 15 poäng)

Resonerande frågor: 8 frågor, 3 poäng per fråga (totalt 24 poäng)

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