

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Omvårdnad 1

Tema: Förebyggande åtgärder mot cancer

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper kring förebyggande åtgärder mot cancer, med fokus på livsstilsfaktorer som kost, fysisk aktivitet och stresshantering.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

“Förebyggande åtgärder mot sjukdomar och vikten av hälsosamma levnadsvanor, bland annat kost, fysisk aktivitet och stresshantering.” [Gy 11, Omvårdnad 1]

Betygskriterier

“Eleven redogör översiktligt för hur livsstilsfaktorer som kost och motion påverkar hälsan och kan förebygga sjukdomar.” [Gy 11, Omvårdnad 1]

Prov

Faktafrågor

1. Vilken livsstilsfaktor är mest kopplad till att minska cancerrisken?
 - A. Stresshantering
 - B. Måttlig alkohol konsumtion
 - C. Regelbunden fysisk aktivitet
 - **D. Balanserad kost**
2. Vilken typ av kost rekommenderas för att minska risken för cancer?
 - **A. Grönsaker och frukt**
 - B. Snabbmat
 - C. Sötade drycker
 - D. Processad kött

3. Vad är en antioxidant?

- A. Ett hormon
- **B. En substans som motverkar oxidation**
- C. En typ av vitamin
- D. En typ av fett

4. Hur mycket fysisk aktivitet rekommenderas för vuxna per vecka för att främja hälsan?

- A. 30 minuter
- **B. 150 minuter**
- C. 60 minuter
- D. 120 minuter

5. Vilken av följande strategier kan hjälpa till med stresshantering?

- A. Öka arbetsbelastningen
- **B. Mindfulness**
- C. Undvika sociala kontakter
- D. Överarbeta sig

6. Vilken typ av livsmedel bör undvikas för att minska cancerrisken?

- **A. Processade livsmedel**
- B. Fukt
- C. Grönsaker
- D. Hela korn

7. Vad bidrar till en ökad risk för livsstilsrelaterade sjukdomar?

- **A. Inaktivitet**
- B. Regelbunden kost
- C. Tillräcklig sömn
- D. Näringsrik mat

8. Vad är en viktig fördel med sociala kontakter för hälsan?

- A. Ökar stressnivåer
- B. Bidrar till ensamhet
- **C. Ger stöd och minskar ensamhet**
- D. Ingen inverkan på hälsan

9. Vilken aktivitet kan påverka mental hälsa positivt?

- A. Isolering
- **B. Fysisk aktivitet**

- C. Överarbete
- D. Dålig kost

10. Vad innebär begreppet "livsstil"?

- A. Val av kläder
- **B. Den samlade livsformen hos en individ**
- C. Arbetsschema
- D. Val av boende

11. Hur påverkar en balanserad kost vår hälsa?

- **A. Den kan minska risken för sjukdomar**
- B. Den ökar risken för sjukdomar
- C. Ingen inverkan på hälsan
- D. Den gör oss svagare

12. Vilket av följande är ett livsmedel rikt på antioxidanter?

- A. Snabbmat
- **B. Bär**
- C. Socker
- D. Vitt bröd

13. Vilken följd kan långvarig stress ha på vår hälsa?

- **A. Ökad risk för sjukdomar**
- B. Bättre minne
- C. Starkare immunförsvar
- D. Ingen påverkan

14. Vad är samband mellan övervikt och cancer?

- **A. Det ökar risken för vissa typer av cancer**
- B. Mendes ingen påverkan
- C. Det minskar risken
- D. Gör ingen skillnad

15. Vilken typ av kost kan påverka vårt humör positivt?

- **A. Balanserad kost**
- B. Svårsmält mat
- C. Lågprotein kost
- D. Sockerhaltig kost

Resonerande frågor

1. Diskutera vikten av hälsosamma levnadsvanor och deras långsiktiga effekter på individer och samhälle.

Syftet är att ge eleverna möjlighet att visa djup förståelse för hur livsstil påverkar både individen och samhället.

2. Hur kan man arbeta förebyggande i samhället för att motverka cancer?

Frågan ger elever chansen att resonera kring samhälleliga strategier för cancersjukdomar.

3. Vilka utmaningar kan individer möta när det gäller att förändra sina livsstilsval?

Det ger utrymme för att diskutera svårigheter och hinder för livsstilsförändringar.

4. Hur kan sociala nätverk bidra till att stödja hälsosamma livsstilsval?

Denna fråga öppnar för reflektion kring social påverkan på hälsa.

5. Vilken roll spelar utbildning i att främja medvetenhet om cancerförebyggande åtgärder?

Frågan ger eleverna möjlighet att resonera om betydelsen av information och kunskap.

6. Hur påverkar reklam och media vårt val av livsstil?

Detta ger elever möjlighet att analysera externa faktorer på individuella val.

7. På vilket sätt kan traditionella och kulturella kostmönster påverka cancerförebyggande åtgärder?

Frågan syftar till att utforska kulturella influenser på kostval.

8. Diskutera hur personliga erfarenheter påverkar våra val av livsstil och hälsa.

Det ger eleven möjlighet att reflektera över sina egna upplevelser och lärdomar.

Bedömning

Provets poängsystem är uppdelat i faktafrågor och resonerande frågor. Varje faktafråga ger 1 poäng, totalt 15 poäng. Resonerande frågor bedöms med

0-5 poäng var.

För att nå E-nivå krävs 12 poäng, för C-nivå krävs 20 poäng och för A-nivå krävs 28 poäng.

Tags: [Prov](#)