

Provkonstruktion

Årskurs:

Åk. 3

Ämne:

Hälsa

Tema:

Hälsotema

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper om hälsa, kost och livsstil. Provets frågor syftar till att undersöka elevernas förståelse för grundläggande hälsofrågor samt deras förmåga att reflektera över egen livsstil.

Centralt innehåll

Eleverna ska få möjlighet att diskutera och reflektera över sin hälsa och livsstil.

Betygskriterium (E)

Eleven kan ange exempel på vad som påverkar hälsa och livsstil.

Källa: (Lgr 22. Hälsa, åk. 1-3)

Prov

Faktafrågor

Antal poäng: 15

1. Vad är en viktig del av en hälsosam kost?
 - A) Att äta mycket socker
 - B) Att äta frukt och grönsaker
 - C) Att hoppa över måltider
2. Vilken av följande aktiviteter är bra för hälsan?
 - A) Att spela datorspel hela dagen
 - B) Att gå på promenader
 - C) Att sova för mycket
3. Hur många timmar bör barn sova per natt?
 - A) 5 timmar
 - B) 7-9 timmar

- C) 10 timmar
- 4. Vad är viktigt för att hålla sig frisk?
 - A) Att dricka mycket vatten
 - B) Att aldrig träna
 - C) Att alltid äta pizza
- 5. Vilken av följande är en bra källa till protein?
 - A) Spaghetti
 - B) Kött och bönor
 - C) Godis
- 6. Vilken typ av mat bör vi äta mindre av för att må bra?
 - A) Grönsaker
 - B) Snabbmat
 - C) Frukter
- 7. Vad kan stressa en person?
 - A) Att ha roligt
 - B) Mycket läxor och prov
 - C) Att träffa vänner
- 8. Vilken dryck är bäst för kroppen?
 - A) Sockerdricka
 - B) Vatten
 - C) Energidryck
- 9. Vad är en bra form av motion?
 - A) Att titta på TV
 - B) Cykla och leka ute
 - C) Att sova
- 10. Vad kan vi göra för att hålla tänderna friska?
 - A) Äta mycket godis
 - B) Borsta tänderna regelbundet
 - C) Inte borsta tänderna
- 11. Vad är en bra frukost?
 - A) Godis
 - B) Havregrynsgröt
 - C) Chips
- 12. Vilken av följande är en hälsosam snacks?
 - A) Potatischips
 - B) Nötter
 - C) Kakor
- 13. Vad gör vi för att må bra psykiskt?
 - A) Prata med vänner
 - B) Vara ensam
 - C) Hålla allt för oss själva
- 14. Vad är skillnaden mellan mättat och omättat fett?
 - A) Inget
 - B) Mättat fett är nyttigare
 - C) Omättat fett är nyttigare

15. Hur ofta bör vi träna?

- A) Aldrig
- B) Några gånger i veckan
- C) En gång om året

Ordkollen

Antal poäng: 10

Beskrivning: Nedan listas ord och begrepp som följs av tre alternativa förklaringar. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt.

Ord/Begrepp	1	2	3
Hälsa	Att må bra	Att vara ledsen	Att vara trött
Motion	Att vara stilla	Att röra på sig	Att sova
Kost	Vad vi äter	Att träna	Att sova för lite
Stress	Att ha roligt	Att känna press	Att vara glad
Protein	En typ av kolhydrat	Ett viktigt näringsämne	En typ av fett
Socker	En typ av fett	En kolhydrat	En vitamin
Vitaminer	Bra för växter	Bra för kroppen	Bra för djur
Grönsaker	Mat som är grön	Mat som är brun	Mat som är röd
Frukt	Något sött och gott	Något salt	Något surt
Sömn	Att vara vaken	Att vila	Att läsa

Resonerande frågor

Antal poäng: 20

Beskrivning: Besvara nedanstående frågor så bra du kan. Du kan skriva dina svar på baksidan.

- Beskriv varför det är viktigt att äta en balanserad kost. Ge exempel på vad en balanserad kost kan innehålla.
- Förklara vad motion innebär och hur det kan påverka vår hälsa positivt. Ge exempel på aktiviteter som räknas som motion.
- Reflektera över hur sömn påverkar vårt välmående. Hur mycket sömn tycker du att barn i din ålder behöver?
- Diskutera hur stress kan påverka både kropp och sinne. Vad kan man göra för att minska stress?

Bedömning

Totalt antal poäng: 55

Betyg Andel rätt (%)

Antal poäng

E 30%

17 (inkl. 4 poäng från resonerande frågor)

D	50%	27 (inkl. 4 poäng från resonerande frågor)
C	60%	33 (inkl. 4 poäng från resonerande frågor)
B	80%	45 (inkl. 4 poäng från resonerande frågor)
A	90%	50 (inkl. 4 poäng från resonerande frågor)

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

- ☐ Word - Skapar ett dokument
- ☐ Svårare - Gör provet svårare
- ☐ Enklare - Gör provet enklare
- ☐ Facit - Ta fram facit
- ☐ Provförberedelser - Text med studieinstruktioner till eleverna

Tags: [Prov](#)