Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Naturkunskap 1a2

Tema: Att undersöka livsstilens konsekvenser

Syfte

Syftet med detta prov är att bedöma elevernas förståelse för hur livsstil och dagliga vanor påverkar individens hälsa och samhället i stort. Provets innehåll syftar till att stimulera kritiskt tänkande och reflektion kring hälsa, kost, träning och miljöpåverkan.

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger och konsumtion samt påverkan på miljön.	Eleven kan översiktligt diskutera frågor med naturvetenskapligt innehåll som har betydelse för individ och samhälle.

(Gy11, Kursplan Naturkunskap 1a2)

Prov

Faktafrågor

Antal poäng: 15

1. Vilket av följande ämnen är viktigast för en balanserad kost?
    - A) Fetter
    - B) Kolhydrater
    - C) Vitaminer
2. Vad är den rekommenderade mängden fysisk aktivitet per vecka för vuxna enligt WHO?
    - A) 150 minuter
    - B) 300 minuter
    - C) 75 minuter
3. Vilken av följande livsmedelsgrupper är rik på protein?
    - A) Grönsaker
    - B) Spannmål
    - C) Kött
4. Vilken typ av fett bör man begränsa i sin kost?

    - A) Mättat fett
    - B) Omättat fett
    - C) Transfett
5. Vad är BMI ett mått på?
    - A) Fettprocent
    - B) Vikt i förhållande till längd
    - C) Kaloriförbrukning
6. Vilken av följande faktorer påverkar sömnkvaliteten mest?
    - A) Ljudnivå
    - B) Matvanor
    - C) Träning
7. Vilken typ av träning är mest effektiv för att förbättra hjärt-kärlhälsan?
    - A) Styrketräning
    - B) Konditionsträning
    - C) Yoga
8. Vad innebär begreppet “junk food”?
    - A) Mat med högt näringsvärde
    - B) Mat med lågt näringsvärde och hög kalorihalt
    - C) Ekologiskt odlad mat
9. Vilken typ av droger påverkar centralnervsystemet?
    - A) Stimulantia
    - B) Hallucinogena
    - C) Depressiva
10. Vad innebär hållbar konsumtion?
    - A) Att köpa så mycket som möjligt
    - B) Att välja produkter som är bra för miljön och samhället
    - C) Att köpa lokalt producerad mat

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	Enbart frånvaro av sjukdom	En tillstånd av välbefinnande	Enbart fysisk styrka
Kost	Det vi äter och dricker	Endast grönsaker	Endast snabbmat
Träning	Att vila kroppen	Att utföra fysiska aktiviteter	Att öka stillasittandet
Livsstil	Hur vi lever våra liv	Enbart kostvanor	Endast sömnvanor

Stress	En positiv känsla	En belastning på kroppen	Enbart mental utmaning
Ekologisk mat	Mat utan kemikalier	Mat med lågt pris	Mat från snabbmatskedjor
Fysisk aktivitet	Att gå till jobbet	Att sitta stilla länge	Enbart sport
Balans	Att ha en jämn vikt	Jämvikten mellan arbete och fritid	Enbart kostbalans
Hälsosam	Bra för kroppen	Enbart godis	Enbart chips
Kosttillskott	Ämnen som tillsätts i maten	Endast naturliga livsmedel	Enbart sötsaker

Resonerande frågor

Antal poäng: 20

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

1. Diskutera hur kostvanor påverkar vår hälsa på lång sikt. Vad bör vi tänka på för att göra hälsosamma val?
2. Hur kan fysisk aktivitet påverka vårt välbefinnande både fysiskt och psykiskt? Ge exempel från ditt eget liv.
3. Vilka konsekvenser har en ohälsosam livsstil för individen och samhället? Resonera kring möjliga lösningar.
4. Hur kan vi som samhälle arbeta för att främja hållbar konsumtion och livsstil? Ge konkreta exempel.

Bedömning

Totalt antal poäng: 55

Betyg	Procent rätt	Antal poäng
E	30%	(17)
D	50%	(28)
C	65%	(36)
B	80%	(44)
A	90%	(50)

Uppföljning

Ge 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: Gymnasiet, Prov