

Prov

Årskurs:

Gymnasiet

Ämne:

Naturkunskap 1a2

Tema:

Hälsobegreppet ur ett naturvetenskapligt perspektiv

Syfte

Syftet med detta prov är att bedöma elevernas förståelse av hälsobegreppet ur ett naturvetenskapligt perspektiv, samt deras förmåga att diskutera och förklara samband mellan individens hälsa, livsstil och samhälle. Provets frågor syftar till att testa både faktakunskaper och förmåga till kritiskt tänkande.

Centralt innehåll

Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger och konsumtion samt påverkan på miljön.

Betygskriterium (E)

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. Vad innebär begreppet "hälsa"?
 - a) Att vara sjuk
 - b) Enbart fysisk hälsa
 - c) Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande
2. Vilken av följande faktorer påverkar hälsan mest?
 - a) Genetik
 - b) Miljö och livsstil

- c) Ålder
- 3. Vad är en hälsosam kost?
 - a) En kost med mycket socker
 - b) En balanserad kost med näringsämnen
 - c) En kost utan fett
- 4. Vilket av följande påståenden om fysisk aktivitet är sant?
 - a) Det är skadligt att träna regelbundet
 - b) Fysisk aktivitet kan förbättra den mentala hälsan
 - c) Fysisk aktivitet påverkar inte hälsan
- 5. Vilken typ av beroende kan uppstå av alkohol?
 - a) Fysiskt beroende
 - b) Psykiskt beroende
 - c) Båda ovanstående
- 6. Vad innebär begreppet "folkhälsa"?
 - a) Individuell hälsa
 - b) Hälsan hos en befolkning
 - c) Hälsan hos djur
- 7. Vilken vitamin är viktig för skelettets hälsa?
 - a) Vitamin C
 - b) Vitamin D
 - c) Vitamin B12
- 8. Vad är BMI?
 - a) Ett mått på blodtryck
 - b) Ett mått på kroppsvikt i förhållande till längd
 - c) Ett mått på muskelmassa
- 9. Vilken av följande är en hälsorisk?
 - a) Regelbunden träning
 - b) Rökning
 - c) Hälsosam kost
- 10. Vad kan orsaka stress?
 - a) Fysisk aktivitet
 - b) Hög arbetsbelastning
 - c) Vila och avkoppling
- 11. Vad innebär "sund livsstil"?
 - a) Att undvika allt som är gott
 - b) Att sträva efter balans i kost och motion
 - c) Att äta snabbmat varje dag
- 12. Vilket av följande är en hälsosam aktivitet?
 - a) Att sova för lite
 - b) Att motionera regelbundet
 - c) Att äta mycket socker
- 13. Vilken av följande sjukdomar är direkt kopplad till livsstilsval?
 - a) Diabetes typ 2
 - b) Influensa
 - c) Förkylning

14. Vad är en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdomar?
- Regelbunden motion
 - Hög stressnivå
 - Hälsosam kost

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 fysisk välbefinnande	Fysisk, psykisk och socialt välbefinnande	Bara avsaknad av sjukdom
Livsstil	Hur en person lever och vad de äter	Enbart kosthållning	Endast motion
Träning	Att bara sitta stilla	Fysisk aktivitet för hälsa	Att äta mycket
Folkhälsa	Hälsa hos enskilda individer	Hälsa hos befolkningen	Ingen hälsa alls
Kost	Vad man äter	Endast grönsaker	Endast kött
Stress	En positiv känsla	En belastning på kroppen	Att ha roligt
Rökning	En hälsosam vana	En ohälsosam vana	Oftast bra för hälsan
Alkohol	En nyttig dryck	En dryck som kan leda till missbruk	Enbart positiv för kroppen
Motion	Att vara stillasittande	Fysisk aktivitet för att må bra	Bara att gå på gym
Hälsosam kost	En kost med mycket socker	En balanserad och varierad kost	En diet utan mat

Resonerande frågor

Antal poäng: 20

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

- Diskutera hur olika livsstilar kan påverka individens fysiska och psykiska hälsa. Vilka exempel kan du ge?
- Hur kan man använda kunskap från naturvetenskapen för att förstå och förbättra sin egen hälsa?
- Reflektera över hur samhället kan arbeta för att främja hälsa och förebygga sjukdomar. Vilka strategier kan vara effektiva?

4. Vilken roll spelar media i hur vi uppfattar hälsa och livsstil? På vilket sätt kan detta påverka våra val?

Bedömning

Totalt antal poäng:

Betyg Procent rätt Antal poäng

E	30%	15
D	50%	25
C	60%	30
B	80%	40
A	90%	45

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

- Word - Skapar ett dokument
- Svarare - Gör provet svarare
- Enklare - Gör provet enklare
- Facit - Ta fram facit
- Provförberedelser - Text med studieinstruktioner till eleverna

Tags: [Gymnasiet](#), [Prov](#)