

Prov - Naturkunskap 1a2

Åk. Gymnasiet

Ämne:

Naturkunskap 1a2

Tema:

Konsumtionens påverkan på folkhälsan

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper om hur konsumtion påverkar individens hälsa och folkhälsan, samt att ge möjlighet att reflektera över livsstilsval och deras konsekvenser för både individ och samhälle.

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. Vilken av följande faktorer påverkar mest en persons kostval?
 - A) Priser
 - B) Utbildning
 - C) Reklam
2. Vad kan vara en direkt effekt av hög socker konsumtion?
 - A) Ökad risk för fetma
 - B) Ökad energi
 - C) Förbättrad koncentration
3. Vilket av följande påståenden om kost och hälsa är korrekt?
 - A) All mat är lika nyttig
 - B) Hälsosam kost kan förebygga sjukdomar
 - C) Enbart träning påverkar hälsan

4. Vilken typ av fetter är mest skadliga för hälsan?
 - A) Mättade fetter
 - B) Omättade fetter
 - C) Transfetter
5. Vad innebär "food deserts"?
 - A) Områden med överflöd av livsmedel
 - B) Områden med brist på hälsosamma livsmedel
 - C) Områden med ekologisk mat
6. Vad är en konsekvens av överkonsumtion av alkohol?
 - A) Förbättrad social interaktion
 - B) Ökad risk för leversjukdomar
 - C) Förbättrad hälsa
7. Vilken av följande livsmedelsgrupper bör man äta mest av enligt kostcirkeln?
 - A) Grönsaker och frukt
 - B) Mejeriprodukter
 - C) Kött och fisk
8. Vad innebär begreppet "hållbar konsumtion"?
 - A) Att köpa så mycket som möjligt
 - B) Att välja produkter som är bra för miljön
 - C) Att köpa billigast möjliga alternativ
9. Vilken av följande är en effekt av dålig kosthållning?
 - A) Förbättrad immunförsvar
 - B) Ökad risk för kroniska sjukdomar
 - C) Förbättrad mental hälsa
10. Vad kan vara en positiv effekt av att äta ekologiskt?
 - A) Ökad kostnad
 - B) Mindre kemikalier i maten
 - C) Mer skräp i naturen

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.

Begrepp	1	2	3
Hälsosam kost	Mat med mycket socker	Mat som innehåller alla näringsämnen	Enbart köttbaserad kost
Kostcirkeln	En cirkel för att laga mat	En modell som visar hur man ska äta	Bara för veganer
Livsstil	Hur man väljer att leva sitt liv	En typ av kost	En sjukdom

Fetma	Övervikt som kan påverka hälsan negativt	En typ av diet	En hälsosam vikt
Ekologiska produkter	Produkter som innehåller kemikalier	Produkter som odlas utan kemikalier	Billiga produkter
Hälsosam livsstil	Kombination av bra kost och motion	Att äta mycket socker	Bara träning
Hållbarhet	Att spara resurser för framtiden	Att konsumera så mycket som möjligt	Bara för miljömedvetna
Kosthållning	Hur man hanterar sin ekonomi	Val av mat och dryck	En typ av träning
Träning	Att vara fysisk inaktiv	Att röra på sig för att må bra	En form av vila
Folkhälsa	Hälsan hos enskilda individer	Hälsan hos hela befolkningen	Hälsa utan mediciner

Resonerande frågor

Antal poäng: 20

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

1. Diskutera hur din egen kost påverkar din hälsa och ge exempel på förändringar du skulle kunna göra för att förbättra den.
2. Reflektera över hur reklam och sociala medier påverkar våra konsumtionsvanor. Ge exempel på både positiva och negativa aspekter.
3. Hur kan skolan och samhället bidra till att främja en mer hållbar konsumtion bland unga? Diskutera möjliga strategier.
4. Fundera över hur våra livsstilsval kan påverka miljön. Vilka åtgärder kan göras för att minska negativ påverkan?

Bedömning

Totalt antal poäng: 55

Betyg Andel rätt (%) Antal poäng

E	30%	(17)
D	40%	(22)
C	50%	(28)
B	70%	(39)
A	90%	(50)

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