

Provkonstruktion

Årskurs:

Gymnasiet

Ämne:

Naturkunskap 1a2

Tema:

Kritisk granskning av hälsobudskap i medier

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förmåga att kritiskt granska och analysera hälsobudskap i medier, samt att förstå sambandet mellan individens hälsa och livsstil. Eleverna ska kunna tillämpa sina kunskaper i naturkunskap för att diskutera och ställa frågor kring aktuella hälsobudskap.

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. Hur naturvetenskap kan användas som utgångspunkt vid kritisk granskning av budskap och normer i medierna.

Betygskriterium (E)

Eleven kan översiktligt diskutera frågor med naturvetenskapligt innehåll som har betydelse för individ och samhälle. I diskussionen använder eleven kunskaper om naturvetenskap för att ställa enkla frågor samt för att ge enkla förklaringar och argument.

(Gy11, Kursplan Naturkunskap 1a2)

Prov

Faktafrågor

Antal poäng: 15

1. Vilken näringsämne är viktigast för att bygga muskler?
 - A) Kolhydrater
 - B) Proteiner
 - C) Fetter
2. Vilken typ av träning är bäst för att förbättra konditionen?
 - A) Styrketräning

- B) Uthållighetsträning
- C) Flexibilitetsträning
- 3. Vilken av följande är en fördel med att dricka tillräckligt med vatten?
 - A) Ökar trötthet
 - B) Förbättrar hudens utseende
 - C) Minskar aptiten
- 4. Vad är en vanlig följd av överdriven alkoholkonsumtion?
 - A) Förbättrad hälsa
 - B) Leverproblem
 - C) Ökad energi
- 5. Hur kan rökning påverka kroppens hälsa?
 - A) Förbättrar lungkapaciteten
 - B) Ökar risken för cancer
 - C) Har ingen effekt
- 6. Vilken av följande livsmedel är rik på omega-3-fettsyror?
 - A) Kyckling
 - B) Lax
 - C) Ris
- 7. Vad rekommenderas för att bibehålla en hälsosam vikt?
 - A) Endast träning
 - B) Balans mellan kost och motion
 - C) Ingen motion
- 8. Vad är BMI ett mått på?
 - A) Blodtryck
 - B) Kroppsvikt i förhållande till längd
 - C) Muskelmassa
- 9. Vilken vitamin är viktig för att stärka immunförsvaret?
 - A) Vitamin A
 - B) Vitamin C
 - C) Vitamin D
- 10. Vilken effekt har stress på kroppen?
 - A) Ingen effekt
 - B) Ökar energinivåerna
 - C) Kan leda till hälsoproblem

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
Kost	Matvanor en person har	En typ av träning	En sjukdom

Träning	Att vara stilla	Fysisk aktivitet för att förbättra hälsa	Att sova
Hälsa	Bara frånvaro av sjukdom	Allmänt välbefinnande	Bara fysisk styrka
Stress	En känsla av lugn	Reaktion på krav	En typ av mat
Livsstil	Hur man lever sitt liv	En specifik kost	En medicinsk behandling
Fett	En typ av kolhydrat	En näringskomponent	Vatten
Vitamin	En mineral	En organisk förening som är viktig för kroppen	En typ av socker
Alkohol	En typ av medicin	En berusande dryck	En typ av juice
Rökning	En hälsofrämjande aktivitet	Att inhalera tobaksrök	En form av motion
Hälsobudskap	Information som främjar hälsa	Information som är falsk	Information som är irrelevant

Resonerande frågor

Antal poäng: 20

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

1. Diskutera hur medier påverkar våra kostvanor. Vilka faktorer spelar in och hur kan vi kritiskt granska dessa budskap?
2. Vilka hälsofördelar kan du se med att ha en aktiv livsstil? Diskutera både fysiska och mentala aspekter.
3. Ge exempel på hur reklam kan påverka vår syn på hälsosamma livsval. Hur kan vi bli mer kritiska konsumenter av hälsobudskap?
4. Diskutera sambandet mellan livsstil och långsiktig hälsa. Vilka val kan vi göra idag för att påverka vår framtida hälsa?

Bedömning

Totalt antal poäng: 55

Betyg Andel rätt (%) Antal poäng

E	30%	16,5 (17)
D	40%	22 (22)
C	50%	27 (28)
B	70%	39 (40)
A	90%	50 (51)

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](#)