

# Provkonstruktion

## Årskurs:

Gymnasiet

## Ämne:

Naturkunskap 1b

## Tema:

Livsstilens påverkan på hälsa och miljö

## Syfte

Syftet med provet är att utvärdera elevernas kunskaper om sambandet mellan livsstil, hälsa och miljö. Eleverna ska kunna diskutera och analysera hur olika livsstilar påverkar både individens hälsa och miljön.

### Centralt innehåll

Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället.

### Betygskriterium (E)

Eleven kan översiktligt diskutera frågor med naturvetenskapligt innehåll som har betydelse för individ och samhälle.

(Gy11, Kursplan Naturkunskap 1b)

## Prov

### Faktafrågor

**Antal poäng: 15**

1. Vilket av följande livsmedel innehåller mest fiber?
  - A) Äpple
  - B) Pasta
  - C) Banan
2. Vad är det rekommenderade dagliga intaget av vatten för en vuxen person?
  - A) 1,5 liter
  - B) 2 liter
  - C) 3 liter
3. Vilken typ av fetter bör man begränsa i sin kost?
  - A) Mättade fetter
  - B) Omättade fetter

- C) Omega-3 fetter
- 4. Vad kallas den process genom vilken växter omvandlar koldioxid och vatten till syre?
  - A) Cellandning
  - B) Fotosyntes
  - C) Fermentering
- 5. Vilken av följande livsstilsfaktorer har störst påverkan på psykisk hälsa?
  - A) Kost
  - B) Motion
  - C) Sömn
- 6. Vilken typ av träning rekommenderas för att förbättra hjärt- och kärlhälsan?
  - A) Styrketräning
  - B) Konditionsträning
  - C) Flexibilitetsträning
- 7. Vilken av följande är ett exempel på en ekosystemtjänst?
  - A) Luftförorening
  - B) Pollinering
  - C) Avfallshantering
- 8. Vad innebär begreppet "kolhydrater"?
  - A) Energi från proteiner
  - B) Energi från sockerarter
  - C) Energi från fetter
- 9. Vad är BMI en förkortning för?
  - A) Body Mass Index
  - B) Body Muscle Index
  - C) Body Measurement Index
- 10. Vad kallas ett överdrivet intag av mat, ofta kopplat till emotionella problem?
  - A) Anorexi
  - B) Bulimi
  - C) Binge eating

## 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                       |
|-------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Ekosystemtjänster | Funktioner som ekosystem utför för människan | Produkter som säljs på marknaden | Livsmedel från jordbruk |

|                 |                                                  |                                        |                                   |
|-----------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|
| Antioxidanter   | Ämnen som skyddar cellerna från skador           | Ämnen som ökar celltillväxt            | Ämnen som förhindrar fetma        |
| Metabolism      | Processer som omvandlar näringsämnen till energi | Utsöndring av avfall                   | Uppbyggnad av muskler             |
| Hälsosam kost   | Kost som innehåller lagom mängd av allt          | Kost utan socker                       | Kost utan fett                    |
| Stress          | Kroppens reaktion på pressande situationer       | Tillstånd av avslappning               | Ökad energi                       |
| Träning         | Fysisk aktivitet för att förbättra hälsan        | All form av rörelse                    | Endast styrketräning              |
| Hälsopromotion  | Åtgärder för att förbättra allmän hälsa          | Kampanjer för att sälja hälsoprodukter | Medicinsk behandling av sjukdomar |
| Psykisk hälsa   | Välbefinnande i sinnet                           | Fysisk styrka                          | Matvanor                          |
| Förorenad miljö | Miljö med skadliga ämnen                         | Ren och frisk luft                     | Grönområden                       |
| Kostschema      | Plan för vad man ska äta                         | Lista över livsmedelsbutiker           | Översikt över recept              |

## Resonerande frågor

**Antal poäng: 20**

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

1. Diskutera hur livsstilsval kan påverka både individens hälsa och miljön. Ge exempel på vad man kan förändra i sin livsstil för att förbättra båda aspekterna.
2. Reflektera över hur reklam och media påverkar våra livsstilsval. Vilken inverkan har detta på vår hälsa och miljö?
3. Hur kan individer bidra till en mer hållbar livsstil? Ge exempel på konkreta åtgärder som kan göras i vardagen.
4. Diskutera vikten av att ha kunskap om kost och hälsa. Hur kan detta påverka ens livsstilsval?

## Bedömning

**Totalt antal poäng: 55**

**Betyg   Poäng   Procent**

|   |            |       |
|---|------------|-------|
| E | 30 (54,5%) | 54,5% |
| D | 35 (63,6%) | 63,6% |
| C | 40 (72,7%) | 72,7% |
| B | 45 (81,8%) | 81,8% |
| A | 50 (90,9%) | 90,9% |

**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](#)