

Språkglosor

Stadie: Åk 7-9

Ämne: La salud y el bienestar

Tema: La salud mental y física

Att förstå och kunna använda olika ord och begrepp relaterade till hälsa och välbefinnande är avgörande för elever i grundskolan. Dessa glosor hjälper dem att diskutera viktiga aspekter av fysisk och mental hälsa, vilket är centralt för deras utveckling. Genom att veta vad ord som "estres" och "ejercicio" betyder kan de bättre förstå vikten av en balanserad livsstil och även dela sina egna erfarenheter. Språket spelar en viktig roll när det kommer till att skapa medvetenhet kring hälsa och välmående hos ungdomar.

Salud física

- **ejercicio**

Översättning: träning

Exempelmening: El ejercicio regular es importante para una buena salud.

- **comida saludable**

Översättning: hälsosam mat

Exempelmening: Comer comida saludable ayuda a mantener la energía.

- **agua**

Översättning: vatten

Exempelmening: Beber suficiente agua es esencial para la salud.

- **dieta**

Översättning: kost

Exempelmening: Mi dieta incluye muchas frutas y verduras.

- **sueño**

Översättning: sömn

Exempelmening: Un buen sueño es necesario para el bienestar.

Bienestar mental

- **estrés**

Översättning: stress

Exempelmening: El estrés puede afectar la salud emocional.

- **relajación**

Översättning: avslappning

Exempelmening: La relajación es importante para disminuir el estrés.

- **meditación**

Översättning: meditation

Exempelmening: La meditación puede ayudar a mejorar la concentración.

- **felicidad**

Översättning: lycka

Exempelmening: La felicidad es clave para una vida plena.

- **amigos**

Översättning: vänner

Exempelmening: Tener amigos es importante para nuestro bienestar emocional.

Prevención de enfermedades

- **vacuna**

Översättning: vaccin

Exempelmening: Las vacunas son esenciales para prevenir enfermedades.

- **examen médico**

Översättning: läkarbesök

Exempelmening: Es recomendable hacer un examen médico cada año.

- **enfermedad**

Översättning: sjukdom

Exempelmening: La enfermedad puede evitarse con un buen cuidado

de la salud.

- **síntoma**

Översättning: symptom

Exempelmening: Reconocer los síntomas es importante para la salud.

- **cuidados**

Översättning: omtanke/vård

Exempelmening: Los cuidados adecuados pueden ayudar a mejorar la salud.

Estilo de vida

- **actividad física**

Översättning: fysisk aktivitet

Exempelmening: La actividad física regular mejora la salud general.

- **equilibrio**

Översättning: balans

Exempelmening: Es importante tener un equilibrio entre trabajo y descanso.

- **hábito**

Översättning: vana

Exempelmening: Los buenos hábitos contribuyen a la salud.

- **saludable**

Översättning: hälsosam

Exempelmening: Llevar una vida saludable es fundamental para el bienestar.

- **positivo**

Översättning: positiv

Exempelmening: Mantener una actitud positiva favorece la salud mental.

Denna gloslista ger eleverna grundläggande ord och begrepp som de kan använda för att diskutera och reflektera över sin hälsa och sitt välbefinnande

i det moderna samhället.

Tags: [Språkglosor](#)