

Hvad ved du nu?

Denne opgave er løst af: _____ Dato _____

OPGAVENS FORMÅL

Du skal blive opmærksom på, hvad du allerede ved om sundhed og livsstil.

Hvad ved du allerede om, hvad der sker i din krop, og hvad der er godt for din krop?
Skriv dine umiddelbare svar til disse spørgsmål.

1. Hvor meget skal du helst bevæge dig om dagen? _____

2. Hvordan påvirker motion din krop? _____

3. Hvad sker der med maden, når du har spist den? _____

4. Hvilke vigtige stoffer indeholder maden? _____

5. Hvad bruges maden til i kroppen? _____

Hvad ved du nu?

6. Hvad skal du helst spise for at leve sundt? _____

7. Hvad styrer dine organer? _____

8. Hvordan lærer du bedst? _____

9. Hvad gør dig stresset? _____

10. Hvad vil det sige at have en god kondi? _____

11. Hvilken funktion har blodkredsløbet? _____

Livsstil og sundhed

Denne opgave er løst af: _____ Dato _____

OPGAVENS FORMÅL

Du skal kunne give eksempler på, hvordan din livsstil påvirker din sundhed.

Hvad ved du allerede?

Livsstil handler om den måde, du lever dit liv på. Det, du gør i din hverdag, f.eks. spiser, cykler, går til sport og går til fest.

Grundbogen side 4-9 kan måske give dig ideer til, hvad du kan skrive om i opgaven.

Noter eksempler på noget, du gør i din hverdag.

Noter også, hvordan det påvirker din krop, og hvad det betyder for dit liv.

Brug det, du tidligere har lært og dine egne erfaringer fra din hverdag.

Eksempel på det, du gør.

Hvordan påvirker det, du gør, din krop?

Hvad betyder det for dit liv?

Eksempel
Jeg cykler i skole.

Eksempel
*Det giver mig større muskler.
Det giver mig bedre kondi.*

Eksempel
Jeg kan holde til mere.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Livsstil og sundhed

Eksempel på det, du gør.

Hvordan påvirker det, du gør, din krop?

Hvad betyder det for dit liv?



A series of horizontal lines for writing, organized into three columns corresponding to the headers above. The lines are evenly spaced and cover most of the page's content area.

Vurder din livsstil

Denne opgave er løst af: _____ Dato _____

OPGAVENS FORMÅL

Du skal vurdere, hvordan din egen livsstil er nu.

Livsstilsundersøgelse

Livsstil handler om den måde, du lever dit liv på.

Vurder din egen livsstil på nedenstående områder, og giv dig selv en karakter mellem 0 og 5.

Sæt ring om det tal, som du vurderer din livsstil til.

Ring om 0, hvis din livsstil er meget usund. Ring om 5, hvis din livsstil er meget sund.

MIN EGEN LIVSSTILSKARAKTER

Sover du nok om natten?	0	1	2	3	4	5
Spiser du sund morgenmad?	0	1	2	3	4	5
Hvor sund er din madpakke?	0	1	2	3	4	5
Passer din vægt til din højde?	0	1	2	3	4	5
Drikker du mest noget sundt?	0	1	2	3	4	5
Spiser du ekstra vitaminer?	0	1	2	3	4	5
Spiser du mange "søde sager"?	0	1	2	3	4	5
Drikker du mange søde drikke?	0	1	2	3	4	5
Spiser du tilpas meget?	0	1	2	3	4	5
Rører du dig en time om dagen?	0	1	2	3	4	5
Dyrker du tilpas motion?	0	1	2	3	4	5
Føler du dig stresset?	0	1	2	3	4	5
Lærer du på en god måde?	0	1	2	3	4	5
Drikker du meget til festene?	0	1	2	3	4	5