

Hemuppgift

Årskurs: 5

Ämne: Biologi

Tema: Kroppens funktioner och hälsa

Uppgift 1: Människans Organsystem

Beskriv kortfattat vad följande organsystem har för huvudfunktion i kroppen: andningssystemet, matsmältningssystemet, cirkulationssystemet och nervsystemet.

Svar:

Uppgift 2: Matsmältningssystemet

Fyll i tabellen med rätt ord för att beskriva hur maten rör sig genom kroppen och vilka processer som sker i varje del.

Steg	Beskrivning
Mun	
Matstrupe	
Magsäck	
Tunntarm	
Tjocktarm	
Ändtarm	

Uppgift 3: Betydelsen av Motion

Skriv ett stycke om varför det är viktigt att motionera regelbundet. Vilka fördelar har motion för kroppens olika funktioner och vår allmänna hälsa?

Svar:

(Svarslängd: ca. 200 ord)

Uppgift 4: Hälsosam Kost

Planera en hälsosam måltid som innehåller alla viktiga näringsämnen (kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler). Beskriv varje komponent i måltiden och varför du har valt den.

Svar:

Uppgift 5: Observationsuppgift

Under en dag, notera hur olika aktiviteter påverkar din kropp. Exempel på aktiviteter kan vara att springa, läsa, äta och sova. Skriv ner följande:

1. Vilken aktivitet du gör.
2. Hur din kropp känns under och efter aktiviteten (t.ex. andning, puls, trötthet).
3. Om du märkte några förändringar i din energi eller humör.

Sammanfatta dina observationer i en kort text.

Svar:

(Svarslängd: ca. 150 ord)

Lycka till!