

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Barn- och ungdomshälsa

Tema: Fysisk aktivitet och hälsa

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Fysisk aktivitet:** All kroppsrörelse som kräver muskelansträngning och som förbättrar fysisk kondition.
- **Aktiv livsstil:** En livsstil där regelbunden fysisk aktivitet integreras i det dagliga livet.
- **Rekommendationer:** Riktlinjer som anger hur mycket fysisk aktivitet som rekommenderas för olika åldersgrupper.
- **Psykisk hälsa:** Tillståndet av ens mentala och emotionella välbefinnande.
- **Kondition:** Kroppens förmåga att utföra fysisk aktivitet, ofta kopplad till hjärt- och lungkapacitet.

Instuderingsfrågor

- Vad är definitionen av fysisk aktivitet?
- Vilka rekommendationer finns för fysisk aktivitet för ungdomar?
- Beskriv tre positiva effekter av regelbunden fysisk aktivitet.
- Hur kan mental hälsa påverkas av fysisk aktivitet?
- Vad kännetecknar en aktiv livsstil?
- Nämn två hinder för att öka sin fysiska aktivitet och hur man kan övervinna dem.
- Ge exempel på individuella och lagbaserade former av fysisk aktivitet.
- Hur mycket fysisk aktivitet rekommenderas per dag för ungdomar?
- Varför är det viktigt att diskutera hur man känner sig under och efter fysisk aktivitet?
- Hur kan man integrera fysisk aktivitet i sin vardag på enklaste sätt?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Reflektion över fysisk aktivitet

Reflektera över din egen fysiska aktivitet. Skriv en text på ca 200 ord (en halv sida) om hur ofta du är fysiskt aktiv och vad du gör för att hålla dig aktiv. Vilka fördelar märker du av? Skriv också om eventuella hinder du upplever.

Uppgift 2: Planera din vecka

Planera en vecka av fysiska aktiviteter. Skriv ner minst tre olika aktiviteter per vecka som du kan utföra och inkludera tidpunkter för dessa. Skriv en text på ca 300 ord (en halv sida) där du

också reflekterar över eventuella hinder och hur du kan övervinna dem.

Uppgift 3: Gruppera och diskutera

Välj en fysisk aktivitet som du kan göra tillsammans med andra. Skriv en text på ca 150 ord (en fjärdedel sida) om vad aktiviteten är, hur den kan genomföras och vilka fördelar den har för gruppens gemenskap och hälsa.