

Kropp, helse og livsstil

Individuell oppgåve



Oppgåve 1: Skriv riktig fagord til riktig forklaring.

helse	psykisk helse	livsstil
motorisk utvikling	immunforsvar	behov
mestring	stress	kronisk sjukdom

1. _____ er sjukdom som du har heile livet.

2. _____ er når barn lærer å kontrollere nye rørsler.

3. _____ er tankar og kjensler du har inni deg.

4. _____ er noko som er nødvendig for nokon.

5. _____ er korleis du lever livet ditt.

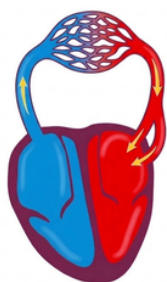
6. _____ er sunnheit for kropp og sjel.

7. _____ er når du handterer oppgåver og utfordringar på ein god måte.

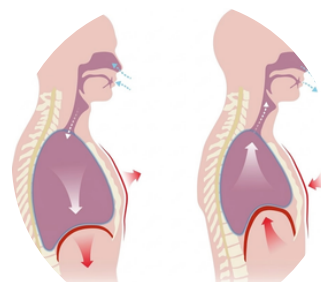
8. _____ er når du har mykje spenning i kroppen.

9. _____ er forsvaret til kroppen mot sjukdom.

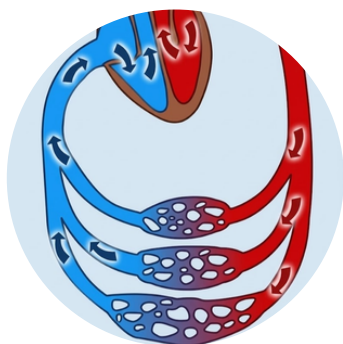
Oppgave 2: Set strek mellom riktig fagord og bilete.



det vesle kretsløpet



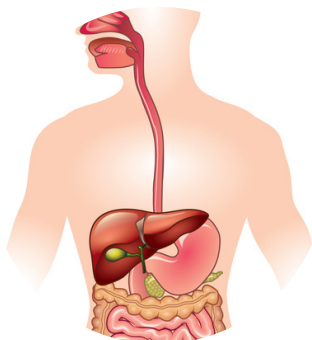
det store kretsløpet



fordøyingssystemet



sirkulasjonssystemet



diabetes



belastingsliding



kosthald



respirasjon

Oppgåve 3: Skriv forklaringa.

a) Finn fagordet «funksjonsevne».
Skriv forklaringa.



b) Finn fagordet «sjølvkjensle».
Skriv forklaringa.



c) Finn fagordet «sjølvtilitt».
Skriv forklaringa.



d) Finn fagordet «matintoleranse».
Skriv forklaringa.



e) Finn eit fagord du ikkje kan frå før.
Skriv fagordet og forklaringa.

Oppgave 4: Skriv ein tekst.

- Du skal skrive ein enkel tekst på 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Vel oppgave a) eller b).

a) Korleis kan eit godt kosthald og ein sunn livsstil bidra til god helse?

Eksempel på fagord som du kan bruke:

helse, livsstil, behov, kosthald, ernæring, feitt, karbohydrat, protein, vitamin, immunforsvar, stress, motivasjon, mestring, psykisk helse



b) Korleis samarbeider organsystema i kroppen for at kroppen skal fungere?



Eksempel på fagord som du kan bruke:

det vesle kretsløpet, det store kretsløpet, sirkulasjonssystemet, fordøyingssystemet, respirasjon, immunforsvar, diabetes, hjarte- og karsjukdommar, kronisk sjukdom, funksjonsevne, motorisk utvikling