



Oppgåve 1: Skriv rett fagord til rett forklaring.

smittekjeden	livsstil	hygienerutinar
allergi	overvekt	astma
barnesjukdommar	sunnheit	næringsstoff

1. _____ er vanar og val som påverkar helsa vår, til dømes kosthald, fysisk aktivitet, søvn og stresshandtering.

2. _____ handlar om å lære barn å vaske hender jamleg for å unngå smitte, til dømes etter dobesøk og før dei et, og i tillegg å halde miljøet reint og trygt ved å gjere reint leiker og utstyr.

3. _____ for barn og unge inneber å ha god fysisk og mental helse, som blir påverka positivt av eit variert kosthald, regelmessig fysisk aktivitet, nok søvn og å unngå usunne vanar som for mykje sukker og stillesitjing.

4. Ein _____ er ein overreaksjon frå immunsystemet på stoff som pollen, mat eller dyrehår, og kan gi symptom som nysing, kløe og pusteproblem.

5. _____ viser korleis smitte blir overført frå ei smittekjelde til ein person gjennom kontakt, luft eller gjenstandar, og kan stoppast ved god hygiene som handvask og reingjering.

6. _____ hos barn og unge kjem ofte av kosthald, lite fysisk aktivitet og sosiale forhold, og kan føre til både fysiske og psykiske helseplager.

7. _____ er dei stoffa i maten som kroppen treng for å fungere, som protein, karbohydrat, feitt, vitamin og mineral, og som hjelper til med vekst, energi og reparasjon av kroppen.

8. _____ er ein lungesjukdom som gjer at luftvegane blir trange, noko som fører til pustevanskar.

9. _____ er smittsame sjukdommar som ofte rammar barn, som til dømes vasskoppar.

Oppgave 2: Sett strek mellom rett fagord og bilete.



helse hos barn og unge

ernæring



hygienerutinar



astma



barnesjukdommar



allergi



fysisk aktivitet

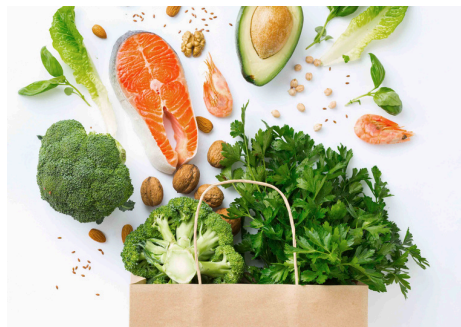


kosthald



Oppgåve 3: Skriv forklaringa.

a) Finn fagordet «næringsstoff».
Skriv forklaringa.



b) Finn fagordet «sunnheit».
Skriv forklaringa.



c) Finn fagordet «overvekt».
Skriv forklaringa.



d) Finn fagordet «varierte kosthald».
Skriv forklaringa.



e) Finn eit fagord du ikkje kan frå før.
Skriv 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) Sjukdom og smitte i barnehagen

Du jobbar som pedagogisk medarbeidar i ein barnehage og har ansvar for å følgje opp barn som viser symptom på sjukdom. Forklar korleis du kan førebyggje smitte, leggje til rette for at barna får kvile og ta vare på helsa og trivselen deira.

Eksempel på fagord som du kan bruke:

Helse hos barn og unge, livsstil, variert kosthald, kostråd, fysisk aktivitet, sunnheit, næringsstoff, mathygiene og ernæring



b) Utestenging på SFO

Du jobbar som barne- og ungdomsarbeidar i ei skulefritidsordning, og fleire barn har meldt at dei ikkje kjenner seg friske. Du har ansvar for å følgje med på helse til barna, førebyggje smitte og sikre at barna får rett omsorg, samtidig som du dokumenterer situasjonen på ein fagleg måte.

Svar på spørsmåla:

1. Korleis kan du oppdage tidlege teikn på sjukdom hos barna?
2. Kva tiltak kan du setje i verk for å førebyggje smitte blant barna?
3. Korleis kan du leggje til rette for at sjuke eller slitne barn får nødvendig kvile og omsorg?
4. Kva fagomgrep knytte til helse og sjukdom er viktige å bruke når du dokumenterer og rapporterer situasjonen?

Eksempel på fagord som du kan bruke:

barnesjukdommar, mage- og tarminfeksjonar, luftvegsinfeksjonar, smittekjeda, hygienerutinar, mathygiene, sunnheit, livsstil og helse hos barn og unge

