

# Helsefremmende arbeid

## Individuell oppgave



### Oppgave 1: Skriv riktig fagord til riktig forklaring.

|                 |                       |            |
|-----------------|-----------------------|------------|
| psykisk helse   | fysisk helse          | mestring   |
| livsstilssykdom | hygieniske prinsipper | ergonomi   |
| kosthold        | selvtillit            | folkehelse |

|                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. _____ er når du kjenner at du får til noe.                                      |
| 2. _____ er helse til de som bor i et samfunn.                                     |
| 3. _____ er tanker og følelser du har inni deg.                                    |
| 4. _____ er hvordan du bruker kroppen din når du skal gjøre ulike arbeidsoppgaver. |
| 5. _____ er hvordan kroppen din virker på best måte.                               |
| 6. _____ er tiltak du setter i gang for å stoppe smitte.                           |
| 7. _____ er hva du spiser og drikker.                                              |

8. \_\_\_\_\_ er sykdommer som skyldes måten du lever på. (er påvirket av måten du lever livet ditt på).

9. \_\_\_\_\_ er når du føler du er god på noe.

**Oppgave 2: Sett strek mellom riktig fagord og bilde.**



diabetes



belastningslidelse



ergonomi



hjertekompresjon



førstehjelp



kronisk sykdom



livsstil



proteiner

### Oppgave 3: Skriv forklaringen.

a) Finn fagordet «kronisk sykdom».  
Skriv det forklaringen.

---

---

---



b) Finn fagordet «desinfeksjon».  
Skriv forklaringen.

---

---

---



c) Finn fagordet «belastningslidelse».  
Skriv forklaringen.

---

---

---



d) Finn fagordet «førstehjelp».  
Skriv forklaringen.

---

---

---



e) Finn et fagord du ikke kan fra før. Skriv  
forklaringen.

---

---

#### Oppgave 4: Skriv en tekst.

- Du skal skrive en tekst på 150–300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Velg oppgave a) eller b)

##### a) Hva vil det si å ha god helse?



**Eksempler på fagord som du kan bruke:**  
livsstil, psykisk helse, fysisk helse, folkehelse, kosthold, motivasjon og mestring.

##### b) Skriv om smittekjeden. Beskriv de ulike leddene i smittekjeden?

