

# Hälsa

Repetitionshjälp Nk1a2, Nk1b-2 Komvux Norrköping  
Läroboken Synpunkt 1b s193-219, utdelat material, lektionsanteckningar  
samt film mm via: <http://nk.i-edu.se/naturkunskap-1b/animationer-filmklipp/1a2-5/>

1. Namnge 6 komponenter vår kost bör innehålla. Förklara vad de har för funktion i kroppen och ange lämpliga livsmedel eller mängd vi bör få i oss för var och en av dessa.
2. Redogör för 6 olika vitaminer/vitamingrupp, ge exempel på källor och funktion i vår kropp.
3. A) Hur påverkas kroppen av hög sockerkonsumtion.  
B) Av hög saltkonsumtion?
4. A) Vad menas i idrottssammanhang med att "springa in i väggen", vad händer i kroppen?  
B) Förklara hur snabba respektive långsamma kolhydrater påverkar kroppen på olika sätt.
5. Varför/hur kan processade livsmedel (industriebearbetade livsmedel, färdiglagad snabbmat, bakverk mm) påverka vår hälsa negativt. Ange och förklara 3 orsaker.
6. Definiera begreppet kondition.
7. Dopning kan ske på olika sätt. Nämn och beskriv fyra olika preparat/tillvägagångssätt och effekter samt biverkningar av dem
8. Förklara hur det kommer sig att alkohol orsakar "berusning"
9. Nämn och beskriv 6 olika sätt som alkohol bryter ner kroppen och/eller orsakar allvarliga problem eller lidande i samhället
10. Nämn 4 olika typer av narkotiska preparat, ge exempel och beskriv droger i respektive grupp.
11. En debatt förs nu om att legalisera olika former av cannabis. Ge två argument med förklaring för och två argument med förklaring mot legalisering av cannabis.
12. Beskriv utförligt de olika sömnstadierna i en sömncykel.
13. A) Beskriv hur längden på de olika sömnstadierna förändras under en normal natts sömn.  
B) Vad kan man göra om man har svårt att somna
14. A) Förklara vilken roll sömn spelar för memorering och inläring.  
B) Hur påverkar sömnen reparation, återhämtning och tillväxt i kroppens vävnader  
C) Hur länge bör ett barn 4-12år, en tonåring, och du som vuxen sova per natt (sök svar på nätet)
15. Förklara vad ett virus är och beskriv med hjälp av bilder hur virus förökas och sprids
16. Vad menas med vaccinering, förklara hur det går till och hur det ger ett skydd.
17. A) Ge 6 exempel på "hälsoområden" (t ex motion) som generellt leder till bättre hälsa  
B) Förklara varför för var och en av dem.