

Hälsa

Nk1a2, 1b Komvux Norrköping

Anvisningar till projektuppgift onsdag 25/11 - fredag 4/12

1. Välj tre ämnen du vill skriva om i listan nedan. Rangordna ett första, ett andra och ett tredjehands val. Skicka dina önskemål till anders.inghage@norrkoping.se **senast onsdag 25/11 kl 14.00** När du skickat dina val, får du svar på vilket ämnen du kan arbeta med. "Först till Kvarn" gäller så snabbt svar ökar dina chanser att arbeta med det du valt i första hand.
2. När ditt ämne är godkänt, arbetar du med det självständigt. Utgå ifrån kursboken, internet mm. Samla fakta/åsikter och titta på Youtube- klipp inom ditt ämnesområde. Du redovisar med egna ord i ett elektroniskt dokument som sedan publiceras på kurshemsidan. Beskriv/redovisa det ämnes du valt enligt följande
 1. **Avgränsa** ämnesområdet
 2. **Presentera fakta/åsikter**
 3. Leta reda på **ett Youtube-klipp** som illustrerar ditt ämnesområde
 4. **Din syn** (gäller ämnen där olika åsikter finns)
 5. **Källor** till dina uppgifter
 6. **Förslag på 5 platser på nätet** med mer bra information inom ditt ämnesområde.
3. Sammanställ det du kommit fram till i ett dokument (Arial 11 enkelt radavstånd) tre A4-sidor (två sidor utredande text och en sida för länkar till nätplatser och källor) konverterat till pdf som skickas tillsammans med länken till Youtube-klippet till anders.inghage@norrkoping.se före kl 12.00 fredag 4/12. **Ange ämne, ditt namn, kurs, datum mm överst i dokumentet**
4. Arbetet publiceras på kurshemsidan så kurskamraterna kan ta del av det fredag 4/10.

-
1. **Fetter i kosten & hälsa – t ex om Omega 3 & omega 6**
 2. **Dygnsrytm sömn/sömnbrist och hälsa**
 3. **Dygnsrytm sömn/sömnbrist och inlärning**
 4. **Fysisk aktivitet: 3-minutersmetoden**
 5. **Kolhydratrestriktion, ätfönster mm vad är det och hur påverkar det oss?**
 6. **Hur påverkas hjärnan av olika belastningsnivåer? Och varför "hjärngymnastik"?**
 7. **Hälsosam kost – studier och effekter när det gäller frukt, grönsaker, mm**
 8. **Hälsosam kost – studier och effekter när det gäller mejeriprodukter**
 9. **Hälsosam kost – studier och effekter när det gäller spannmål**
 10. ~~Ätstörningar – hur ser man att någon har problem med det~~ **Iona**
 11. **Alkohol – statistik över effekter på individ och samhällsnivå**
 12. **Medberoende vad är det?**
 13. **"Traditionell" narkotika olika typer och effekter**
 14. **Nättdroger**
 15. ~~Aktuell forskningen när det gäller soaker~~ **Evelina**
 16. **Bastu, vinterbad, lerinpackning, mm vad säger forskningen om det – och hälsa?**
 17. **Beröring – studier och effekter fysiologiskt och mentalt**
 18. ~~Vikt och hälsa~~ **Tayebah**
 19. ~~Vardagsmotion – exempel, studier och effekter~~ **Humaira**
 20. ~~Avslappning – olika tekniker t ex "Det djupa andetaget", yoga eller meditation~~ **Merissa**
 21. **Eget förslag**