

Kost

Idrott och rörelse

Livsstil

Hälsa

Relationer

Må bra

Aktiviteter

ARBETSBOK

Eina Linder Åse Lundén-Welden



2. I läroboken har du läst om Hassan.

Vad beror det på att Hassan är stressad
och inte mår bra?

3. Ge Hassan två råd på vad han kan göra
nästa gång det är något han inte förstår.

Råd 1

Råd 2



Läroboken
sidan 14

Hälsa och livsstil

4. Ge exempel på
vad som menas med en hälsosam livsstil.



Läroboken
sidan 18

5. Läs om Anna i berättelsen.
Anna gör val som är både bra och dåliga
för hennes hälsa.
Vilka val göra Anna som är bra för henne?

Aktiviteter för äldre

7. På vilka sätt förändras vi när vi blir äldre?
Vilka behov har vi som äldre?

Rita en ring runt de rätta svaren.



Kroppen blir mjukare.

En bra aktivitet
är högläsning.

Alla äldre vill helst
vara ensamma.

Äldre tycker om
att gå fort.

Det är farligt för äldre
att röra på sig.

Äldre vill ha
social gemenskap.

Kroppen blir stelare.

Långsamma promenader
är en bra aktivitet.

Vi orkar mer.

FÖRDJUPNING

8. Intervjua en person:

ett barn, en ungdom, vuxen eller äldre

kring vad de tycker är roliga aktiviteter och varför.

- Förbered dig med vilka frågor du ska ställa.
- När intervjun är klar ska du fundera över vilka hälsoeffekter som den du intervjuade beskriver. På vilka sätt mår personen bra av aktiviteterna?
- Redovisa din intervju för dina kurskamrater.

Att utvärdera aktiviteten

Efter att du genomfört aktiviteten ska du utvärdera den.

Mohammed och Isabel hade skrivit ner några frågor som hjälpte dem att utvärdera aktiviteten.

Du kan utvärdera din aktivitet med hjälp av deras frågor.

Min utvärdering

Vad fungerade bra när jag genomförde min aktivitet?



Min utvärdering

Vad fungerade mindre bra när jag genomförde min aktivitet?
