

# Kropp och hälsa

## Elevmaterial



### Läsförståelse

---

#### Sidan 5-11

1. Vad gillar Mira att göra?

---

2. Hur ofta tränar Mira?

---

3. Varför sover Mira 8-9 timmar per natt?

---

4. Hur många tjejer deltar i tävlingen?

---

5. Varför tappar Mira all fart?

---

6. Varför sitter Mira kvar vid bassängen?

---

7. Vad händer med den lilla pojken som går fram till kanten?

---

# Kropp och hälsa

## Elevmaterial



8. Vad gör Mira?

---

9. Vad är mun-mot-mun-metoden?

---

10. Vad gör pojken när Mira har blåst luft i hans mun?

---

11. Varför kommer ambulansen?

---

12. Vad händer när ambulansen har åkt iväg?

---

13. Mira får beröm. Vad betyder det?

---

# Kropp och hälsa

## Elevmaterial



### Sidan 12-15

1. Vad måste man göra för att leva?

---

2. Vad finns inuti våra kroppar?

---

3. Vad gör hjärtat?

---

4. Hur många lungor har vi?

---

5. Varför har vi muskler?

---

6. Vad är blodkärl?

---

7. Vad har huden för funktion?

---

8. Vad är hela vår kropp byggd av?

---

# Kropp och hälsa

## Elevmaterial



9. Hur många celler har vi i vår kropp?

---

10. Vad finns det för olika celler?

---

11. När man tränar arbetar musklerna hårt. Vad behöver man då?

---

12. Vad är pulsen?

---

### Sidan 16-19

1. Hur uppstår cancer?

---

2. Vad är bakterier och virus?

---

3. Skriv några tips på vad man kan göra för att undvika att bli sjuk.

---



4. Vad har de vita blodkropparna för funktion?

---

5. Varför får vi feber?

---

6. Vad är vaccin?

---

7. Nämn några sjukdomar man kan få vaccin mot.

---

8. Vad är smittkoppor?

---

9. Varför finns inte smittkoppor mer?

---

# Kropp och hälsa

## Elevmaterial



### Sidan 20-24

1. Varför är det bra att träna?

---

2. Varför är inte godis och läsk nyttigt?

---

3. Varför är det farligt att röka?

---

4. Hur gammal måste man vara för att få köpa cigaretter och snus?

---

5. Skriv tre saker som det finns alkohol i.

---

6. Vad är alkoholism?

---

7. Vad är narkotika?

---

# Kropp och hälsa

## Elevmaterial



8. Vad händer med de som säljer eller använder narkotika?

---

9. Hur tar man olika sorters narkotika?

---

## Utvärdering

### Myter om kropp och hälsa

Sant eller falskt? Vad tror du efter att ha jobbat med kroppen?

	Sant	Falskt
1. Träning måste göra ont för att verkligen ge något	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. När man har ont i huvudet är det hjärnceller som dör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mjölksyra fräter sönder musklerna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Det är ingen mening att börja träna, man blir bara sjuk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Naturligt smala människor behöver inte motionera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Godis och läsk skadar inte kroppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Kropp och hälsa

## Elevmaterial



Sant      Falskt

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 7. Syre är något som finns i luften som vi andas                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Träningsvärk är bevis på effektiv träning                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Vissa människor har inga muskler  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Vila är ett bra sätt att komma i form                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. All cancer går att bota  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Mun-mot-mun-metoden är när man hjälper en människa som inte kan röra sig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Alla människor ser lika ut inuti   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. En halvtimmes motion om dagen ger bättre hälsa                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Yoga ger all träning du behöver  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. När man fastar bränner kroppen bara fett                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Potatis gör dig tjock  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Vatten sköljer bort fett   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Det går att gå ner 14 kg på bara 10 dagar                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



# Kropp och hälsa

## Elevmaterial



	Sant	Falskt
20. Det man är sugen på behöver kroppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Det är nyttigt att äta pommes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Vissa går upp i vikt bara av att titta på en bakelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Många dör av smittkoppor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Blodiga biffar ger starka muskler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Narkotika påverkar din hjärna negativt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Folk med kraftig benstomme väger mer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Att hoppa över frukosten är ett bra sätt att gå ner i vikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. När man nyser ska man hålla för munnen med handen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Man får köpa cigaretter när man är 15 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>