

FACIT

TA HAND OM DIG FÖR ATT VARA FRISK



VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Vad handlade texten om? Sätt X vid rätt alternativ.

1. Det är viktigt att sova bra för att hålla sig frisk.
 JA NEJ
2. Kroppen behöver fibrer, vitaminer och mineraler.
 JA NEJ
3. Skräpmat är mat som innehåller mycket fullkorn.
 JA NEJ
4. Det är bra att äta mycket nötter med salt.
 JA NEJ
5. Bra mat kan skydda kroppen mot sjukdomar.
 JA NEJ
6. Kroppen behöver mycket rött kött för att må bra.
 JA NEJ
7. Du måste ha ett gymkort för att träna.
 JA NEJ
8. Det är bra att röra på sig minst 30 minuter varje dag.
 JA NEJ



DISKUTERA

Diskutera i klassen.

- Vad gör du för att må bra fysiskt?
- Vad gör du för att må bra psykiskt?
- Tycker du att det är lätt eller svårt att röra på dig regelbundet?
- Vilken fysisk aktivitet tycker du är kul att göra?
- Vilka tips kan du ge till en person som inte gillar att röra på sig?

FACIT

TA HAND OM DIG FÖR ATT VARA FRISK



ANVÄND ORDEN

Läs texten om att ta hand om sin hälsa och skriv sedan svar på frågorna:

1. Skriv tre meningar om saker som är viktiga för att man ska må bra.

Till exempel: Det är viktigt att äta bra mat. Det är viktigt att röra på dig. Det är viktigt att sova

bra. Det är inte bra att röka. Det är inte bra att dricka alkohol. Du kan umgås med personer

som får dig att må bra. Du kan göra saker som du blir glad av. Ta hand om kroppen.

2. Skriv minst tre exempel på saker som är bra att äta.

Bröd och pasta. Linser och bönor. Grönsaker och frukt. Fisk. Nötter och frön utan salt.

3. Skriv minst tre exempel på saker som inte är bra att äta mycket av.

Rött kött; kött från ko, gris eller lamm. Skinka, korv. Snacks; chips, saltade nötter.

Färdiglagad hamburgare, kebab och pizza. Bakverk, efterrätter och godis.

4. Hur mycket ska man helst röra på sig för att må bra?

Minst 30 minuter varje dag. Träna så du blir svettig några gånger i veckan.

5. Skriv tre meningar om varför det är bra för kroppen att röra på sig.

Till exempel: Det hjälper kroppen att hålla sig frisk och pigg. Det stärker kroppens skydd

mot bakterier och virus. Det minskar risken för psykiska besvär. Det blir lättare att hålla en

hälsosam vikt. Det minskar risken för olika sjukdomar.