Prov IDH – Fysisk aktivitet och skador

Läs häftet som hör till arbetsområdet och fundera på hur du skulle besvara dessa frågor. Fundera över vilka upplevelser du har av fysiska aktiviteter och använd det när du svarar på frågorna. Tänk också på att använda dina kunskaper från texten i dina svar. Förbered dig väl, du ska svara på dessa tre frågor på provet.

Namn:

Vilka effekter har fysisk aktivitet på den fysiska och psykiska hälsan? Du får gärna välja en aktivitet/idrott och berätta om den och vilka effekter den har haft på din fysiska och psykiska hälsa.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Hur kan du förebygga skador när du håller på med fysisk aktivitet? Du får gärna välja en aktivitet/idrott och berätta om den och vilka skaderisker som finns och hur du kan förebygga dessa.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Om en skada inträffar och din kompis får en smäll på sin lårmuskel, hur gör du då för att minska blödningen och lindra smärtan?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Namn: