

## KAPITTEL 1 - REPETISJONSOPPGAVER MED FASIT

1. Hva er helse?  
Helse er fysisk, psykisk og sosialt velvære.
2. Hvem har ansvaret for helsen vår?  
Både vi selv og offentlige myndigheter.
3. Hvordan kan du ta vare på helsen din?  
Ved å spise riktig og variert kost, få nok søvn og hvile, være i fysisk aktivitet, være oppmerksom på sykdomstegn (symptomer) og oppsøke lege i tide.
4. Hva menes med egenomsorg?  
Passe på meg selv.
5. Nevn 3 eksempler på fysiske behov.  
Luft, vann, mat.
6. Nevn 3 eksempler på psykiske behov.  
Føle trykthet, bli respektert av andre, kunne uttrykke følelser.
7. Nevn 3 eksempler på sosiale behov.  
Ha familie og venner, ha stabil økonomi og gode bo forhold, ta del i aktiviteter (sport, turer).
8. Nevn 3 eksempler på kulturelle og åndelige behov.  
Kunne gå i moské /kirke/ synagoge, gå på kino, finne meningen med livet.
9. Hva betyr ordet “forebygge”?  
Hindre eller unngå at noe skjer.
10. Hva kan man forebygge? Skriv 3 eksempler  
Livsstilssykdommer, ulykker, smitte.