

# Muntligt

Tid: ca 30 minuter  
Inga hjälpmedel

Namn:

Födelsedatum:

Testdatum:

## Hälsa och livsstil i dagens samhälle

### Inledning:

Hälsa är en av de viktigaste faktorerna för människors välbefinnande och livskvalitet. I dagens samhälle påverkas vår hälsa och livsstil av många faktorer, såsom arbetsliv, kost, motion och den digitala utvecklingen. Vissa anser att vi lever hälsosammare än någonsin tack vare modern medicin och ökad kunskap, medan andra menar att stress, för mycket tid framför skärmen och dåliga matvanor skapar nya utmaningar.

### 1. Del 1 – Återberättandet (15 min)

Du har fått ett kort som beskriver en persons erfarenheter och åsikter om hälsa och livsstil. Läs kortet i ca 5 minuter och var förberedd på att återberätta det som står på kortet för din kamrat och diskutera följande frågor:

- Hur vanligt tror du att dessa erfarenheter är för människor i dagens samhälle?
- Vilka likheter och skillnader ser du jämfört med dina egna upplevelser och det du har läst om?
- Diskutera personens perspektiv med din kamrat. Håller hen med om de åsikter som presenteras? Varför eller varför inte?

### 2. Del 2 – Diskussion (10 min)

Välj minst två av de nedanstående påståendena om hälsa och livsstil för att diskutera med din kamrat:

- ❖ "Sociala medier påverkar ungas självbild och psykiska hälsa negativt."
- ❖ "För mycket skärmtid är en av de största hälsoutmaningarna idag."
- ❖ "Samhället borde subventionera hälsosam mat för att minska fetma och sjukdomar."
- ❖ "Träning och motion borde vara en obligatorisk del av arbetsdagen."
- ❖ "Mental hälsa är lika viktig som fysisk hälsa, men tas inte på lika stort allvar."
- ❖ "Snabbmat och stillasittande livsstil är större hot mot folkhälsan än rökning och alkohol."
- ❖ "Den ökande stressen i samhället beror på att vi alltid är uppkopplade."

Använd även några av frågeställningarna nedan för att driva och förlänga diskussionen:

- Hur kan samhället stödja människor att leva hälsosammare?
- Vilket ansvar har arbetsgivare för sina anställdas hälsa?
- Påverkar den moderna livsstilen vår hälsa positivt eller negativt?
- Tror du att teknik kan hjälpa oss att leva hälsosammare, eller gör den oss mer passiva?
- Bör skolor lägga mer fokus på mental hälsa och stresshantering?

## Elevkort

### Elevkort #1

Jag har arbetat som personlig tränare i många år och ser hur folks livsstil påverkar deras hälsa. Många av mina kunder har stillasittande jobb och klagar på ryggsmärtor, trötthet och dålig kondition. Samtidigt tycker många att de inte har tid att träna, trots att små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad. Jag tror att vi måste tänka mer långsiktigt när det gäller hälsa och förstå att förebyggande åtgärder är viktigare än att bara behandla sjukdomar när de redan uppstått.

Många har en bild av att träning innebär att man måste gå till gymmet flera gånger i veckan, men det räcker faktiskt att vara aktiv i vardagen. Att ta trapporna istället för hissen, cykla till jobbet eller ta en promenad efter middagen kan göra stor skillnad. Vi behöver förändra vår inställning till fysisk aktivitet och se den som en naturlig del av livet istället för ett extra "projekt" som vi ska klämma in i en redan stressig vardag.

**Emma**

---

### Elevkort #2

Jag arbetar som psykolog och ser en stor ökning av stressrelaterade problem, särskilt bland unga. Många känner press från skolan, jobbet och sociala medier. De jämför sig ständigt med andra och känner att de aldrig är tillräckligt bra. Jag tror att vi behöver bli bättre på att prata om psykisk hälsa och skapa rutiner för återhämtning. Att lära sig hantera stress borde vara en del av utbildningen i skolan, precis som matematik och språk.

Samtidigt ser jag att det finns en ökad medvetenhet kring mental hälsa, vilket är positivt. Fler arbetsgivare börjar inse vikten av balans mellan arbete och fritid, och fler unga än tidigare söker hjälp när de mår dåligt. Men vi har fortfarande en lång väg att gå. Många skäms för att prata om sina problem, och det är fortfarande tabu att vara "svag". Vi måste förändra samhällets syn på psykisk hälsa och inse att den är lika viktigt som fysisk hälsa.

**Daniel**

---

### **Elevkort #3**

Jag är läkare och ser dagligen hur livsstilssjukdomar påverkar människors liv. Många av de sjukdomar vi behandlar, som diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar, kan förebyggas genom bättre kost och mer motion. Tyvärr är det lättare att välja ohälsosam mat eftersom den ofta är billigare och mer tillgänglig. Jag tror att vi borde förändra vårt sätt att tänka kring mat och göra det enklare för människor att leva hälsosamt.

Det handlar inte om att förbjuda snabbmat eller att aldrig unna sig något gott, utan om att hitta en balans. Om vi kan öka kunskapen om kostens betydelse redan i skolan och göra hälsosamma alternativ mindre kostsamma, kan vi minska många av de sjukdomar som drabbar befolkningen idag. Det är också viktigt att människor får stöd att förändra sina vanor – att ändra sin livsstil är inte alltid lätt, men med rätt kunskap och stöd går det att göra långsiktiga förbättringar.

**Anna**

---

### **Elevkort #4**

Jag har länge varit intresserad av hälsa och försöker leva så hälsosamt som möjligt. Men ibland känns det som att det finns för mycket information och råd – vad som är "hälsosamt" verkar förändras hela tiden. Ena dagen är det bra att äta fett, nästa dag är det dåligt. Jag tror att många blir förvirrade och ger upp att ens försöka leva hälsosamt. Vi behöver enklare och tydligare riktlinjer för vad som faktiskt fungerar på lång sikt.

Jag tror också att många människor tenderar att bli maniska när det gäller hälsa. Antingen tränar man flera timmar om dagen och äter perfekt, eller så bryr man sig inte alls. Vi måste hitta en sund balans där vi tar hand om oss själva utan att känna att vi måste vara "perfekta". Hälsa handlar om mer än bara kost och träning – det handlar också om att må bra mentalt, sova tillräckligt och ha ett socialt liv.

Jimmy