**Hälsa Instuderingsfrågor**

Kost:

1. Vilka två typer av kolhydrater finns och vad är skillnaden mellan dem? Ge några exemplar.
2. Vad har kolhydrater som funktion i kroppen?
3. Vad är så speciellt med fiber?
4. Vad har fetter som funktion i kroppen?
5. Beskriv skillnaden mellan mättat och omättat fetter.
6. Vad är så speciellt med trans-fetter?
7. Vad har proteiner som funktion i kroppen?
8. Vad heter molekylerna som bygger upp proteiner? Hur många av de finns?
9. Vad har vitaminer som funktion i kroppen?
10. Vad har mineraler som funktion i kroppen?
11. Beskriv alla organ som ingår i matspjälkning i rätt ordning, och med deras funktion.

Sömn:

1. Vad är effekter av sömn?
2. Vilka hormoner är inblandad med sömn, och vad gör de hormoner?
3. Vad gör koffein till kroppen?
4. Vad är skillnaden mellan korttidsminnet och långtidsminnet?
5. Vad är de fyra uppdelningar av långtidsminnet? Beskriv dem.
6. Varför behöver tonåringar lite mer sömn än andra åldrar?
7. Vad kan man göra om man har sömnproblem? Beskriv så utförligt som möjligt.
8. Beskriv sömncyklarnas alla delar och varför de är viktiga. Hur ändras sömncykel under natten?
9. Varför är det en bra idé att lägga ner alla elektronik minst en timme innan man sover?

Träning:

1. Vad är alla fördelar med att träna?
2. Vad är kroppsideal?
3. Vad är de tre huvudgrupper av muskelceller?
4. Vad är så speciellt med hur muskelceller är uppbyggda?
5. Vad gör senor?
6. Ge tre exemplar av motsatta muskler.
7. Vad är skillnaden mellan styrketräning och konditionsträning?
8. Beskriv blodomloppet så utförligt som möjligt. Vad är funktionen med den lilla kretslopp jämfört med den stora kretslopp?
9. Vad har blodet som funktion i kroppen?
10. Vad består blodet av? Beskriv deras funktioner.
11. Vad är gasutbyte?
12. Var i kroppen händer gasutbyte?
13. Kan det finnas fler typer av gasutbyte? Vilka.
14. Innan man tränar, vad är extremt viktigt att göra. TIPS: vi gör både under idrotten varje vecka!

Beroende:

1. Vad är definitionen av ett beroende?
2. Hur uppstår ett beroende?
3. Beskriv toleransutveckling.
4. Beskriv belöningssystemet.

**BONUS:**

1. Hur hänger ihop alla delar av hälsa modulen?