Det sunde liv

Udfordring

> Det sunde liv handler om balance mellem den mentale trivsel og den fysiske sundhed, frem for strenge forbud. Sundhed er individuelt, men bygges op af nogle fundamentale grundsten, som styrker din krop og dit sind i hverdagen.

Spørgsmål

Hvilken betydning har din livstil for din sundhed?

Aktiviteter

Evaluering

Vælg en aktivitet og præsentér den for andre grupper.

Info+

8 lektioner

Lærer+

Dette forløb har fokus på sammenhængen mellem livstil og sundhed, hvor eleverne gennem forskellige aktiviteter undersøger fup og fakta i forhold til dem selv og anbefalede råd.

Kilder+

- Verdens Naturfag, Biologi grundbog 1