

## HÄLSOQUIZ ÅK 7-9

#1. Martin pratar om vikten att röra på sig eller stå upp var 30:e minut under dagen. Det finns ett viktigt enzym i kroppen som avaktiveras annars. Det heter "lipoproteinlipas" och dess uppgift är bla. att "Dammsuga" kroppen. Hur ofta bör du stå eller röra på dig under en vanlig skoldag?

- A. Tre gånger i veckan
- B. Varje timma
- C. Två gånger per dag
- D. Var 30:e minut**

#2. Vad menas med uttrycket "Aktiv Soffpotatis"?

- A. Att man gejmar samtidigt som man står upp
- B. Att man äter mer chips än godis framför TV:n
- C. Att man sitter still majoriteten av dagen trots att man tränar varje dag**
- D. Att man äter fler kalorier än man gör av med

#3.

Martin pratar om hur du kan förbättra din inläring med 14% genom att promenera och lära samtidigt. Vilken app finns gratis i alla Apple iPhones för att smidigt spela in röstinspelningar, som i detta fallet skulle kunna vara dina Engelska-glosor?

- A. Samsung Voice Recorder
- B. Röstmemo**
- C. TikTok
- D. Podcaster

#4. Att sova en hel natt förbättrar dina chanser i skolan. Det som sker under natten är att dagens intryck sorteras i långtidsminnet vilket bla. minskar stress. Om du behöver gå upp 07:00, när bör du då absolut SENAST sova för att optimera din sömn?

- A. Mellan 23:00 - 00:00 ( 7-8 timmar)
- B. Mellan 21:00 - 22:00 (9-10 timmar)
- C. Mellan 00:00 - 01:00 (6-7 timmar)
- D. Mellan 01:00-02:00 (5-6 timmar)

#5. Hur lång tid före du går och lägger dig bör du vara skärmfri?

- A. Minst 1 h
- B. Minst 2 h
- C. Minst 10 min
- D. Minst 30 min

#6. Nils van der Poel ger ett tips gällande att komma igång med träningen. "Gör det skitdåligt och se vad som händer". Vad menar han med det?

- A. Att om du är dålig kan du bara bli bättre
- B. Att du ska släppa prestation och krav**
- C. Att se om någon kompis blir taggad när de ser att du är dålig
- D. Att du ska kunna lägga upp din dåliga träning på sociala medier

#7. Nils van der Poel är världsmästare på 5000 och 10 000 meter. I vilken gren?

- A. Löpning
- B. Skidor
- C. Skridsko
- D. Häcklöpning

#8. Marianne Ahlberg är proffsboxare. Hon tycker att du ska hitta DIN grej. Titta inte i första hand på vad dina kompisar tränar utan följ din egen känsla och våga att testa! Vilken lagsport höll hon på med för sport före boxningen frälste hennes liv?

- A. Hockey
- B. Fotboll**
- C. Innebandy
- D. Handboll

#9. Marianne pratar också om att sätta mål. Hon menar att man blir stark av att klara av ett mål och att det pushar dig framåt. Hur långt har du sprungit om du tar dig i mål på Göteborgsvarvets halvmarathon?

- A. 24 km
- B. 42 km
- C. 12 km
- D. 21 km**

#10. Det är bevisat att fysisk aktivitet påverkar dig som individ positivt. Inte bara din kondition, utan även att dina kompisar kommer att uppleva dig som piggare och gladare. Hur många gånger per vecka bör du försätta din kropp i en pulshöjande nivå för att optimera dig själv?

- A. Minst 4 x 30 min/vecka
- B. Minst 2 x 30 min/vecka
- C. Minst 1 x 45 min/vecka
- D. Minst 3 x 45 min/vecka**