

Dessa övningar är utformade för att hjälpa eleverna fördjupa sig i ämnet förkylning och influensa. Eleverna kan arbeta individuellt, i smågrupper eller som helklass.

Skriv en uppsats och redovisa sedan för klassen. Låt eleverna först fundera själva, sedan diskutera i grupper om 3-4 och slutligen presentera sina tankar inför klassen.



Övning 1

Föreläsning och diskussion (30-40 minuter)

1. Vad är förkylning och influensa?
 - Förklara skillnaden mellan dessa två sjukdomar och deras orsaker.
2. Symtom på förkylning och influensa
 - Lista vanliga symtom för båda sjukdomarna och hur de skiljer sig åt.
3. Hur sprids virus?
 - Diskutera olika sätt som virus sprids, till exempel genom hosta och nysningar.
4. Förebyggande åtgärder
 - Diskutera hur man kan minska risken att bli sjuk genom hygien, vaccination och att undvika stora folksamlingar.

Övning 2

Fördjupningsuppgifter (15-20 minuter)

1. Fallstudier

- Dela in klassen i små grupper och ge varje grupp en fallstudie av en person som har förkylning eller influensa. Diskutera:
 - Symtom
 - Behandlingsplan
 - När man bör söka vård
- Varje grupp presenterar sin fallstudie för klassen.

2. Livsstilsförändringar

- Be eleverna skapa en guide med tips för att hålla sig frisk under influensasäsongen.

3. Förkylning och influensa i vardagen

- Låt eleverna skriva en uppsats om hur dessa sjukdomar påverkar samhället och hur man kan minska smittspridningen i skolor och arbetsplatser.

Övning 3

Gästföreläsare

Bjud in en läkare eller sjuksköterska som kan tala om förkylning och influensa, dess orsaker, behandling och hur man kan förebygga det.

Läroplanen kopplad till uppgifterna:

- Biologi: Kropp och hälsa, vanliga sjukdomar och deras förebyggande åtgärder.
- Samhällskunskap: Hälsoproblem på individ- och samhällsnivå.