



Nafn: _____

Kennitala: _____

Láttu þér líða vel 102

Próftími: 60 mín

Prófið er 4 síður

Gildir 20% af lokaeinkun

Krossaspurningar 20%

Rétt-rangt spurningar 10%

Stuttar ritgerðarspurningar 40%

Ritgerð 30%

Kennarar:

Heiðís Steinsdóttir

Hugrún Inga Ingimundardóttir

Sigrún Ásgeirsdóttir

Valdís Ólafsdóttir

Krossaspurning, athugið að merkja við ÖLL rétt svör. Hver spurning gildir 10%

1. *Hvað gerist í líkamanum okkar þegar við slökum á?*
 - a. Sársaukaþol eykst.
 - b. Magn lakatat eykst við slökun.
 - c. Eykur líkamlega færni.
 - d. Minnkar kvíða
 - e. Eykur endorfín framleiðslu

2. *Hvaða sameiginlegu áhrif hafa ilmolíurnar Lavender, Bergamot og Chamomile Roman á líkama og sál?*
 - a. Örvandi og hressandi.
 - b. Sveppaeyðandi.
 - c. Antihistaminvirkni.
 - d. Róandi fyrir taugakerfið.
 - e. Samherpandi áhrif á húð.

Rétt-Rangt. Hver spurning gildir 5%.

Merktu við hvort staðhæfingin sé rétt eða röng.

1. Að fara reglulega í göngutúr hefur ekki áhrif á beinþynningu (Rétt) (Rangt)

2. Skortur á vatni getur valdið því að þú eigir erfiðara með að leysa einfalt stærðfræðidæmi (Rétt) (Rangt)

Stuttar ritgerðarspurnigar, skrifaðu 3-6 setningar um hvern lið. Hver leið gildir 10%.

Nefndu fjórar leiðir til vellíðunar og segðu frá því á hvaða hátt þær auka vellíðan.

1.

2.

3.

4.

Ritgerðarspurning, gildir 30%.

Hvað er gjörhygli, hvers vegna ætti maður að iðka gjörhygli/hver eru áhrifin? Hvernig getur þú innleitt gjörhygli inn í líf þitt? nefndu þrjú dæmi.