# **Crossfit og sundhed 1**

**Idræt B (Lilla bog): 149-158**

Hvad er definitionen på sundhed gennem tiden?

Hvad mener Aron Antonovsky om sundheden?

Giv en sammenfatning af den salutogenetiske case.

Hvad er Chris McDonalds definition på sundhed?

Hvor ligger du selv i sundhedshjulet? Hvorfor?

Hvorfor tror du at Chris McDonald er blevet så populær?

Hvilken definition synes du er bedst?

Hvilke determinanter har indflydelse på din sundhed ifl. WHO?

Hvad tænker de unge omkring sundhed – hvad er vigtigst for dem?

Nævn nogle forskelle mellem piger og drenges mening om indflydelsen på sundheden.

Hvor sund er du selv? Test dig selv i spørgearket