

# Idrott och hälsa 7-9

## Läroplan för Textview

Verksnummer: 40267

## Lärraranvisningens innehåll

Lärraranvisningen är till för att du som undervisande lärare ska få information om hur den pedagogiskt anpassade boken skiljer sig från originalboken och hur ni kan arbeta med den. Nedan kan du läsa vad respektive del i lärraranvisningen handlar om, så att du kan förbereda och planera arbetet med läromedlet på bästa sätt.

- **Generella förändringar av boken**  
Under denna rubrik beskrivs de generella tillägg och ändringar som är gjorda i den punktskriftsläsande elevens bok, till exempel på vilket sätt ikoner eller text i marginalen är hanterade.
- **Sidspecifika förändringar**  
Här kan du läsa om sidspecifika tillägg och ändringar som är gjorda i den pedagogiskt anpassade boken. Det kan till exempel vara en övning som omarbetats eller en bild som flyttats.
- **Till läsaren**  
I den pedagogiskt anpassade boken återfinns alltid en text som riktar sig till eleven. Samma text hittar du också i lärraranvisningen. Den innehåller information som kan vara bra för läsaren att känna till innan arbetet med boken påbörjas. Läs denna text tillsammans med eleven!
- **Pedagogiska tips**  
I denna del av dokumentet hittar du pedagogiska och metodiska förslag på hur ni kan arbeta med de olika uppgifterna i boken. Du hittar också exempel på hur skolan bör tänka kring läxor, taktila bilder, provsituationer osv. Här återfinns också förslag på olika pedagogiska hjälpmedel som skolan kan behöva köpa in eller ta fram för att ni ska kunna arbeta med boken på ett bra sätt.
- **Bildbeskrivningar**  
Här hittar du en sammanställning av alla de bildbeskrivningar som beskriver originalbokens bilder.

## Återkoppling och synpunkter

Dela gärna med dig av dina synpunkter på den pedagogiska anpassningen av denna bok till [anpassningsfunktionen@spsm.se](mailto:anpassningsfunktionen@spsm.se) eller ring oss på tel. 010-473 50 00.

Behöver du komma i kontakt med försäljningen går det bra att mejla till [order@spsm.se](mailto:order@spsm.se) eller ringa på tel. 020-23 23 00.

Trevlig läsning!

## Lärraranvisning

Titel: Idrott och hälsa 7-9

Författare: Mikael Gardestrand Bengtsson och Stina Gardestrand

ISBN: 978-91-47-11736-9

## Innehåll

Generella förändringar av boken .....	1
Sidspecifika förändringar.....	2
Till läsaren.....	7
Pedagogiska tips.....	8
Bildbeskrivningar.....	9

## Generella förändringar av boken

- Pedagogisk anpassning gör läromedel tillgängliga för elever med synnedsättning genom omarbetningar av visuellt beroende text och bilder. Målet med pedagogisk anpassning är att elever med svår synnedsättning/blindhet ska kunna använda läromedlet på samma sätt som sina klasskamrater. De anpassade uppgifterna ska ha samma pedagogiska innebörd som förlagan och eleven ska vara lika självgående i den anpassade boken som de övriga klasskamraterna i sina böcker.
- Det finns bildbeskrivningar till de flesta bilder i boken (bifogade i detta dokument). Bilderna har placerats direkt efter tillhörande rubrik.
- Kursiv och fet text skrivs som normal. Ord som har en speciell innebörd har markerats med versaler.
- Listor och uppräknings av ord har ersatts av punktlistor.

## Sidspecifika förändringar

### 20

Tabellen har ersatts med:

1988/89

Medellängd i cm:

- Män 178,2
- Kvinnor 164,7
- Medelvikt i kg:
- Män 77,5
- Kvinnor 63,3

2010/11

Medellängd i cm:

Män 179,4

Kvinnor 165,7

Medelvikt i kg:

Män 82,9

Kvinnor 67,4

### 23

Tabellen har strukits och ersatts med:

De essentiella vitaminerna/ behövs exempelvis för:

Vitamin A - syn, hud, slemhinnor

Vitamin C - bindvävens ämnesomsättning, immunförsvaret, brist leder till sjukdom

Vitamin D - kalk, skelett, tänder

Vitamin E - röda blodkropparnas funktion, skyddar fett mot nedbrytning

Vitamin K - blodets koagulering (att blodet kan stelna)

Vitamin B1 (tiamin) - kolhydratomsättning, muskel- och nervfunktioner

Vitamin B2 (riboflavin) - nedbrytning av fett, kolhydrater och protein

Vitamin B3 (niacin) - cellernas ämnesomsättning av fett och kolhydrater

Vitamin B5 (pantotensyra) - ämnesomsättning av fett och kolhydrater

Vitamin B6 (pyridoxin) – proteinomsättningen

Vitamin B7 (biotin) - cellernas ämnesomsättning

Vitamin B9 (folsyra) - cellernas ämnesomsättning, nybildande av blodkroppar

Vitamin B12 (kobalamin) - cellernas ämnesomsättning, bildandet av blodkroppar, nervsystemets funktion

## 40

Bilden har strukits och ersatts av vanlig brödtext:

### RÖDA BLODKROPPAR

Röda blodkroppar transporterar syre.

### VITA BLODKROPPAR

De vita blodkropparna är del av vårt immunförsvar, vårt skydd mot sjukdomar. Det finns olika typer av vita blodkroppar, men gemensamt för dem alla är att de ingår i kroppens försvar mot främmande ämnen, till exempelmittoämnen.

### BLODPLASMA

Det som blir kvar om du tar bort de röda och vita blodkropparna kallas blodplasma. Blodplasman är en guldfärgad vätska, som till 90 procent består av vatten.

## 55

Tabellen har ersatts med:

Syfte, motstånd och tillvägagångssätt

- Inläring av övningen – lätta vikter - mycket tydliga instruktioner
- Uthållighet – ungefär 60 procent motstånd – Fler än 15 repetitioner per set
- Muskel tillväxt – högt motstånd – 10 till 15 repetitioner per set
- Maximal styrka – största möjliga motstånd – 1 till 6 repetitioner per set

## 65

Tabellen har ersatts med:

Vecka 18:

- 40 km cykel, hög intensitet
- Jogging 3\*10, hög intensitet sista 10
- Styrketräning
- 50 km cykel, medel intensitet

Vecka 19:

- 40 km cykel, hög intensitet
- Jogging 3\*10, medel intensitet
- Styrketräning
- 60 km cykel, hög intensitet

Vecka 20:

- 40 km cykel, hög intensitet
- Jogging 3\*10, hög intensitet sista 10
- Styrketräning
- 70 km cykel, medel intensitet

Vecka 21:

- 40 km cykel, hög intensitet
- Jogging 3\*10, medel intensitet
- Styrketräning
- 100 km cykel, medel intensitet

Vecka 22:

- intervallträning cykel, hög intensitet
- Jogging 3\*15, medel intensitet
- Styrketräning
- 80 km cykel, medel intensitet

Vecka 23:

- intervallträning cykel, hög intensitet
- Styrketräning

Mål: 9 juni 2013 – Halvvättern, 150 km

## 120

Tabellen har strukits och ersatts med:

- Tändstickor. Fördelar: lätta att använda, tillförlitliga vid torrt väder. Nackdelar: fungerar dåligt när de är blöta, kan vara svåra att använda vid blåst eftersom lågan är liten och brinner kort tid.
- Tändare. Fördelar: lätt att använda. Nackdelar: gasen tar lätt slut.
- Tändstål. Fördelar: fungerar i alla väder, lång livstid. Nackdelar: kräver träning för att kunna användas.

## 175

Tabellen har strukits och ersatts med:

Biverkningar av anabola androgena steroider

Män:

- Depression
- Aggressivitet
- Förföljelsemani
- Leverskador
- Ökad risk för åderförfattning
- Högs blodtryck
- Ökad risk för hjärtinfarkt och blodproppar
- Minskad spermieproduktion
- Svårt att få erektion
- Förminskade testiklar
- Sterilitet
- Akne
- Ingen sexlust vid långvarigt missbruk
- Prostatan växer
- Skallighet
- Brösten växer

Kvinnor:

- Leverskador
- Skallighet
- Högt blodtryck
- Mensrubbingar
- Sterilitet
- Basröst
- Skäggväxt
- Klitoris växer, ibland upp till flera centimeter
- Brösten tillbakabildas

Biverkningarna som syns hos kvinnor blir ofta bestående och försvinner inte, även om man slutar använda steroider.

## 201

Tabellen har strukits och ersatts med:

v.1

Måndag: Snabb promenad 30 minuter

Tisdag: Cykel till skolan/ jobbet

Onsdag: Snabb promenad 10 minuter + jogga så mycket som möjligt under 20 minuter

Torsdag: Danspass

Fredag: Cykel till Skolan/ jobbet

Lördag: Snabb promenad 10 minuter + jogga så mycket som möjligt under 20 minuter

Söndag: Vila

Osv... (v.2, v.3, v.4 enligt ovan)

## 202

Tabellen har strukits och ersatts med:

v.1

Måndag: Lugn löpning 30 minuter

Tisdag: Styrketräning

Onsdag: Löpning med intervaller

Torsdag: Vila

Fredag: Löpning 40–50 minuter med inslag av fartlek

Lördag: Badminton

Söndag: Vila

Osv... (v.2, v.3 och v.4 enligt ovan)



## Till läsaren

- Det finns bildbeskrivningar till de flesta bilder i boken. Bilderna har placerats direkt efter tillhörande rubrik.
- Det finns många diagram i boken. Dessa har ersatts av bildbeskrivningar. Gå gärna igenom dessa tillsammans med din lärare.
- Kursiv och fet text skrivs oftast som normal. De ord som har en speciell betydelse skrivs med VERSALER.
- Listor och bilder med uppräkningsord har ersatts av punktlistor.

Lycka till!

## Pedagogiska tips

- Det är bra om eleven med synnedsättning får möjlighet att läsa igenom bildbeskrivningarna innan han eller hon läser texterna.
- Det finns många diagram i boken. Dessa har ersatts av bildbeskrivningar. Gå gärna igenom dessa lite extra med eleven då det kan ge en mer detaljerad bild av diagrammet.
- Det kan vara bra att läraren går igenom texten **Till läsaren** tillsammans med eleven. På så vis lär sig eleven att själv ta reda på vad som är specifikt med boken.

## Bildbeskrivningar

### Omslag

Bilder på saker som symboliserar idrott och hälsa:

- Tennisbollar
- Stegräknare
- Headset
- Tränings skor
- Basketboll
- Hantlar
- Handduk
- Yoghurt med bär och frön
- Fullkornsbröd med ost och sallad

### 5

Skolungdomar klädda i träningskläder dribblar varsin basketboll i en stor gymnasal. De ser fokuserade och tävlingsinriktade ut.

### 7

En kille i shorts och grön träningsjacka balanserar sin mountainbike på bakdäcket. Han befinner sig på en stenkaaj och bredvid honom sitter en hund och blickar ut över det vidsträckta havet.

### 12

Fyra tjejer med huvudslöja står vid en asfalterad idrottsplan och tittar på en tjej i träningskläder och tofs som gymnastiserar framför dem.

### 15

Grönsaker och frukt har formats till ett hjärta. Vänster sida är grönfärgad och består av broccoli, vindruvor, gurka, sallad och äpplen. Högra sidan är rödfärgad och består av äpplen, tomater, rödlök, vindruvor, paprika och morötter.

### 17

Två kurvor i ett diagram som visar hur blodsockret påverkas av snabba respektive långsamma kolhydrater under frukost, lunch och mellanmål.

1. Blodsockerkurva med hög andel snabba kolhydrater:  
Här är kurvan ojämn och ser ut som en "jojo", det vill säga pendlar upp och ner. Vid intag av till exempel en kaka, en ljus fralla eller godis skjuter blodsockret i höjden vilket leder till att insulin produceras. Detta i sin tur resulterar i att blodsockret sjunker fort och att behovet av att äta något sött ökar igen.

2. Blodsockerkurvan med hög andel långsamma kolhydrater:  
Här är kurvan jämn och består inte av några toppar och dalar. Vid intag av till exempel en frukt eller smörgås stiger blodsockret en aning men inte i samma fart och mängd som i blodsockerkurva 1.

### 21

Tecknad bild på två män som står i en vågskål där båda sidor väger lika tungt. Den ena mannen är kraftigt överviktig och den andra är oerhört vältränad och muskulös.

### 33

Bild på tre olika leder; en kulled, en gångjärnsled och en vridled. Kullleden kan röras åt alla håll. Den har ett ledhuvud som ser ut som en kula. Gångjärnsleden kan endast röras fram och tillbaka och i vridleden kan benändarna bara vridas i förhållande till varandra.

### 34

1

Helkroppsbild på en mans muskulatur i genomskärning. Han har kraftig och bred muskulatur kring bröst, axlar, mage och lår.

2

Helkroppsbild på en kvinnas muskulatur i genomskärning. Hennes muskelparti är som störst kring armar, mage och lår.

### 35

Bild på en arm i genomskärning, i utsträckt respektive i spänt läge. Senor hjälper musklerna att fästa vid skelettet. När man spänner överarmen genom att dra knytnäven mot axeln, drar muskeln ihop sig och buktar ut.

### 36

1

En kvinnlig sprinter från Jamaica med svart hår och gulgröna löpkläder springer med en stafettpinne i handen på en löparbana. Hon ser fokuserad och tävlingsinriktad ut.

2

En kvinnlig långdistanslöperska passerar mållinjen med händerna uppsträckta i en segergest. Två dalkullor i Sverigedräkt springer bakom henne med en krans i handen.

### 37

Bild på en människa i genomskärning där det visas hur elektriska impulser skickas ut från hjärnan vidare genom nervsystemet och ryggmärgen och sedan ut till kroppens muskler.

### 38

Bild på en man i genomskärning som visar det centrala blodomloppet. Hjärtat skickar ut blodet i blodkärlen och dessa bildar ett sammanhängande nätverk i kroppen.

**39**

Ett diagram som visar en pulskurvas variation under ett träningspass på 60 minuter. I början av passet ligger pulsen på 120 för att efter 10 minuter ha ökat till 150. Pulsen varierar sedan mellan 140-170 för att efter 50 minuter sjunka successivt ner till vilopuls.

**41**

Bild på en människa i genomskäring som visar kroppens stora kretslopp, det vill säga hur blodet transporteras från hjärtat, vidare ut i kroppen och sedan tillbaka igen.

**45**

Undervattensbild på två killar som simmar i en simbassäng.

**46**

En tjej i tofs, orange linne och svarta tights står och stretchar lårmuskeln vid en löpbana.

**48**

En person med svarta tränings skor hoppar hopprep på en basketplan.

**49**

En kille med limegrön t-shirt, blå shorts och headset i öronen går på ett löpband på ett gym.

**50**

1

Bild på en kille med rak hållning. Höften är rak och ryggen är platt. Bröstat är framskjutet, huvudet är upprätt och blicken är riktad framåt.

2

Bild på en kille med krum hållning. Ryggen är böjd bakåt, huvudet är framskjutet (så kallad gammacke), magmusklerna är slappa och bröstet pekar neråt.

**53**

1

En tränare i röd tröja och shorts hjälper en kille inne på ett gym. Killen, som tränar bänkpress, ligger på rygg under en skivstång och greppar om den med båda händerna. Tränaren står böjd över honom och stöttar genom att hålla sina egna händer strax under skivstången.

2

En tjej i svart linne håller en hantel i sin högra hand och tränar biceps, det vill säga överarmens framsida.

3

En kille med svart hår och vita träningskläder håller stora hantlar i händerna och tränar knäböj. Ryggen är rak, händerna är riktade neråt och lårmuskeln jobbar i 90 graders vinkel.

**55**

En äldre man i svart t-shirt tränar på ett gym. Han grimaserar när han pressar ett gummiband med båda händerna upp mot taket.

**56**

Några ungdomar med nummerlappar på magen tränar orientering i en skog.

**57**

1

Diagram som visar en pulskurva under ett högintensivt träningspass på 30 minuter. Pulsen ökar efter bara någon minut från 100 till 160 och planar sedan ut och ligger sedan konstant runt 170 under hela träningspasset.

2

Diagram som visar en pulskurva under ett lågintensivt träningspass på 41 minuter. Pulskurvan är, till skillnad från vid högintensiv träning, ojämn och hackig. Den pendlar upp och ner mellan en puls på 100 upp till som mest 150 för att sedan dala efter 40 minuter.

**59**

En tjej i ljus hår, lila träningströja och svarta löptights spurtar bredvid sin hund på en skogsstig. Tjejen skrattar och försöker springa ikapp hunden som ligger steget före.

**60**

Diagram som visar prestationsförmågan över tid. Träning har en nedbrytande effekt på prestationsförmågan men genom den efterföljande vilan byggs kroppen upp igen, vilket i längden resulterar i ökad prestationsförmåga. Detta genom att kroppen överkompenserar för den träning den blivit utsatt för. Kroppen byggs inte bara tillbaka till utgångsläget, utan något högre än denna, vilket alltså innebär att belastningen har lett till ökad prestationsförmåga.

**63**

Två innebandyspelare håller ett stadigt tag om sina klubbor och gör sig redo för att starta matchen genom ett nedsläpp, en så kallad tekning.

**65**

Bild från en träningsapp där en löprunda mellan Sandsjö-Svanås har registrerats på en karta.

**71**

En kille med vit bakåtvänd keps och svarta kläder gör en volt i luften.

**73**

En kille med kort mörkt hår, vit t-shirt och gröna hörlurar sitter och jobbar vid en datorskärm. Skärmen är upphöjd vilket innebär att han behöver rikta blicken uppåt. Han håller höger hand på musen en bit ut från tangentbordet.

**82**

En man i jeans står barfota på en blågul balansplatta och balanserar.

**85**

En ung stavhopperska håller ett stadigt grepp om en stav och gör sig redo för ett hopp. Hon är klädd i rosa Nike-linne, har brunt hår uppsatt i tofs och ser mycket fokuserad ut.

**86**

En kille med grå keps, röd Adidas-tröja och stora, svarta hörlurar riktar blicken mot marken. Han ser lugn och fokuserad ut.

**88**

Foto på den svenske kanotisten Petter Menning som paddlar kanot med ett stort leende. Han har tonade sportglasögon och är klädd i svarta tights, blå shorts, vit tröja och ett gult linne med texten: Sweden.

**91**

1

Diagram med en mån-formad kurva som visar sambandet mellan prestation och anspänningsnivå. I början av kurvan, då anspänning är låg, är även prestationen låg. Allteftersom anspänningen ökar, ökar även prestationen tills man når den så kallade optimala anspänningen, det vill säga zonen där både anspänningsnivå och prestation är optimal. Om anspänningen fortsätter att öka efter denna nivå, däremot, leder det istället till stress och försämrade prestationsförmåga.

2

En tjej med ljust hår, tigha svarta kläder och svarta handskar tränar konståkning på en isrink. Hon böjer sig framåt med armarna utsträckta åt sidorna samtidigt som hon lyfter vänster ben högt upp i luften. Hon ser graciös och smidig ut.

**97**

En kille med blå jacka och jeans promenerar på en brant skogssluttning intill en bäck. Han stöttar ena handen på ett rep som löper utmed sluttningen.

**102**

En hare med vitspräcklig päls skuttar fram över en åker i det gula skymningsljuset.

**104**

Några personer har slagit läger på en grässlätt med utsikt över en vacker bergskedja. De har rest tre tält och sitter på en filt i närheten och eldar. Det rosa skymningsljuset sänker sig över dalgången.

**106**

1

En orienteringskarta. Kartan är en mycket noggrann avbild av terrängen, vilket gör att den ser något plottrig ut. Den består av flera olika färger och redovisar detaljer såsom stenar, höjder och gropar.

2

En väderkarta över Europa. Det är ingen detaljerad karta utan visar istället hur vädret rör sig i stora drag. Vädret skiftar från kallare (blåmarkerat) i norra Europa till varmare (rödmarkerat) längre söderut. Gradantalen är utmärkta liksom moln med snö i norr och moln med regn alternativt sol i söder.

3

En turistkarta. På kartan finns vägar, grönområden, parker samt kända byggnader och sevärdheter utmärkta.

**110**

En orienteringskarta och handkompass har placerats på marken i ett skogsområde.

**111**

En trästolpe med ett stort, rött kryss har placerats utmed en fjäll-led. Framför stolpen har någon ställt en ryggsäck och ett par gästavar.

**112**

Foto på en enorm myrstack som har byggts intill ett träd i en barrskog.

**118**

En person fyller sin termos med friskt, rent källvatten som rinner nedför en bäck.

**124**

Tecknad bild på ett gäng ungdomar som har samlats runt en lägerplats vid en sjö. Några fiskar, en gör upp eld, en hämtar vatten i en bäck och en diskar. En person står och rör i en gryta över ett trianga-kök och en bit därifrån gräver en kille en toalettgrop. En tjej sitter vid sitt tält och spelar gitarr och en annan lutar sig mot ett träd och läser.

**126**

Foto på några ungdomar som sätter upp sina tält i en skogsglänta. En person har öppnat upp sina vandringskängor för att vädras.



**127**

En bergsklättrare med röd dunjacka och stor ryggsäck vandrar upp längs en bergskam. Han har dragit upp den röda huvan över ansiktet och det ser kallt ut. Ett vackert alplandskap breder ut sig i bakgrunden och solen lyser från en klarblå himmel.

**128**

En kille med grön hatt med myggnät och solglasögon är omsvärmad av myggor. Han har en grön och en blå sjal svept runt halsen för att skydda sig mot bett. Han vänder sig om och ler mot kameran.

**131**

Foto på en långsträckt vit sandstrand där fullt med folk solar och badar.

**133**

Foto på ungdomar i badkläder som står på ett hopptorn. Det finns fyra olika avsatser och det är folk på de två översta. En kille har hoppat ut från tornet och faller med magen ner mot vattenytan.

**134**

1

En man ligger livlös i vattnet. En kvinna simmar mot honom med en livboj framför sig.

2

Kvinnan har placerat en boj runt den livlösa mannen, och lagt honom på rygg med ansiktet uppåt.

3

Kvinnan håller försiktigt runt mannens nacke och bogserar in honom till land genom ryggsim.

**139**

En grupp med människor åker långfärdsskridskor på en sjö. De åker på ett långt led och har stavar till sin hjälp. Solen blänker på den spegelblanka isen och det ser fridfullt ut.

**142**

En man på långfärdsskridskor har gått igenom isen. Han har en stor röd ryggsäck på ryggen och har på sig mössa och tjocka yllekläder. Han kämpar med båda händerna för att ta sig upp med hjälp av isdubbar.

**145**

Bild på en hjärtstartare och en nödskylt. Skylten har grön bakgrund och innehåller ett vitt hjärta med en blixtnedslagna i mitten samt ett vitt kors uppe i högra hörnet.

**150**

En skolbuss har kört i diket på en liten skogsväg. Brandmän och räddningspersonal har samlats runt bussen. En ambulans blockerar vägen och bilarna bakom har stannat.

**153**

Några ungdomar uppträder med en häftig dans på ett torg inför en stor publik. De är klädda i jeans och pösiga tröjor och gör ett synkat hopp med ena handen uppsträckt i luften.

**154**

Bild på ett par som dansar en elegant menuett. Mannen, som är klädd i grön kavaj och knälånga gröna byxor, håller kvinnan i hennes utsträckta hand och för henne framåt med högburet huvud. Kvinnan är klädd i en vacker rosafärgad klänning med snäv midja och utåtsvängda höfter. Hon har brodyr vid bröstet och krås runt armarna. Hon lyfter en aning på övertyget på klänningen med sin utsträckta hand och lutar försiktigt huvudet åt sidan. Båda har vita, lockiga peruker på huvudet.

**155**

Fartfyllt svartvitt foto på ett par som dansar jitterbugg. Kvinnan, som är klädd i en kort vit klänning, har ett fast grepp om mannen som gör en akrobatisk volt över hennes rygg.

**157**

En stor grupp ungdomar i färgglada kläder dansar till låten Gangnam style med stor glädje och inlevelse.

**158**

En grupp seniorer har gympa i en träningslokal. De jobbar med koordination av ben- och armrörelser.

**163**

Bild på tre skyltdockor varav en är kille och två är tjejer. De har smala kroppar, perfekt hy och vackra ansletsdrag. En av tjejerna har asiatiska drag och en har långt, blont hår. Killen har ljusbrunt, perfekt kammat hår och blå ögon.

**164**

1

En marmorstaty från antikens Grekland som föreställer en muskulös man med bar överkropp och höftskynke som håller en lång metallstav i sin högra hand.

2

En marmorstaty som föreställer en kvinna från renässansen. Hon har en åtsittande blus som framhäver det platta bröstet, den smala midjan och den lite rundade magen. Hon har

en krona på huvudet och ett långt höftskynke svept kring höften. I sin högra hand håller hon ett svärd.

### 165

1

En tidstypisk målning från barocken. Den föreställer Adam och Eva som plockar den förbjudna frukten i paradiset. De är nakna, har vit hy och kurviga kroppar.

2

Målning från 1700-talet som föreställer en adelskvinna och hennes två små barn. Kvinnan har en vacker lång klänning med korsett som har snörpts åt i midjan. Flickan har en turkos klänning och pojken har en sammetsblå dräkt och ett turkos-färgat band om midjan. Alla tre har vit hy och rosaskimrande kinder.

### 166

Foto på en tjej före och efter retuschering. Den första bilden visar hur hon ser ut "på riktigt". Hon har rakt, mörkblont hår, rosafärgad hy med lite finnar och är osminkad. På den andra bilden är hon helt och hållet omgjord och tillrättalagd. Det är svårt att se att det är samma tjej. Håret är perfekt stylat och ser helt annorlunda ut jämfört med före retuscheringen. Det är nu långt, tjockt och vackert cendréfärgat med inslag av ljusa slingor. Flickans ansikte är perfekt sminkat, hyn är slät, fin och beige-tonad. Ögonen är klarblå, näsan perfekt och läpparna är fylliga.

### 178

Bild på två barbiedockor klädda i blåblommig bikini. Den ena ser ut som den ursprungliga modellen av en barbiedocka, nämligen lång och pinnsmal med långt ljust hår och smal midja, smala höfter och stor byst. Den andra dockan liknar mer en riktig kvinna. Hon är kortare, har bredare höfter och lår och en plattare byst. Även om den andra tjejen ser mer verklighetstrogen ut så har hon, precis som den första tjejen, långt blont hår, stora blå ögon, vacker kropp och perfekta anletsdrag.

### 183

1

Bild på en vattenpipa, ett rökdon som består av en lång vattenbehållare med en liten plattform högst upp där man placerar tobaken.

2

Bild på en kille som röker en elektronisk cigarett, även kallad e-cigarett. Han greppar den långsmala, svarta cigaretten mellan tumme och pekfinger och drar in röken genom ett litet munstycke.

### 187

Foto på kvinnor och män i olika åldrar som springer uppför en asfalterad gångväg under ett löp-lopp.

## 188

Cirkeldiagram som visar fördelningen mellan män och kvinnor i idrottsföreningar. Åldern på medlemmarna är 6-80 år. Det totala antalet medlemmar är 2799000. Diagrammet visar att 58 % (1620000) är män och 42 % (1179000) är kvinnor.

## 189

1

Linjediagram som visar hur antalet idrottsföreningar i RF:s 70 medlemsorganisationer har förändrats mellan åren 1910-2013. Vid 1910 är antalet medlemsorganisationer i stort sett obefintlig för att sedan öka successivt till cirka 10000 vid 1960 för att sedan öka ytterligare till drygt 20000 vid år 2000. Därefter börjar kurvan dala och man kan se att antalet medlemsorganisationer sedan dess successivt minskar.

2

Stapeldiagram som visar de idrotter med flest medlemmar år 2012 och hur dessa medlemmar är fördelade mellan kvinnor och män. De idrotter med flest medlemmar i fallande skala är:

Fotboll:

Kvinnor 200000

Män 450000

Friidrott:

Kvinnor ca 380000

Män ca 220000

Golf:

Kvinnor 150000

Män 350000

Korpen:

Kvinnor ca 80000

Män ca 140000

Gymnastik:

Kvinnor ca 170000

Män 50000

Innebandy:

Kvinnor 40000

Män 150000

Ridsport:

Kvinnor ca 130000

Män ca 20000

Skolidrott:

Kvinnor ca 70000

Män ca 80000

Skidor:

Kvinnor ca 60000

Män ca 90000

Simning:

Kvinnor ca 60000

Män ca 50000

**191**

Foto från en träningslokal där några ungdomar i vita och blå judodräkter tränar judo. En tjej med blondt hår uppsatt i tofs, vit judodräkt och blått bälte sträcker upp sina händer för att greppa om en annan persons ben.

**193**

En kvinnlig gymnast med tajta svarta shorts, vitt linne och talk på händerna gör en ansats för att utföra ett gymnastiskt moment.

**194**

Två killar i 10-års åldern med svart hår och svarta kläder spelar fotboll i en tunnel med en stor graffitimålning som föreställer en leende mun.

**197**

Silhuetten av fyra ungdomar som spelar beachvolleyboll i solnedgången.