

Martinez-profil

02-06-08

Cathrine og Mie.

- Køn: Jeg er en mand.
- Alder: Jeg er 30.
- Vægt: Jeg er normal vægtig.
- Kostvare: Jeg spiser sund mad.
- Motionsvaner: Jeg er lidt doven.
- Mobil vaner: Jeg har ikke nogen mobil.
- Psyke: Jeg er beregnende og snu.
- Adresse: Jeg bor i storkøbenhavn, i en lille lejlighed.
- Job: Jeg er førtidspensionist, men jeg er maler meget i fritiden.



WebQuest 1.

09-06-08

Catrine og Mie-Martinez.

- 1) Man mente i gamle dage at piger blev fladbrystet fordi de dyrkede motion.
- 2) De to ting man skal se efter er hvor meget sukker og fedt der er i varen.
- 3) tom energi er det energi du får fra sodavand, saft, slik, chokolade, kager, is og chips. Man får energi fra det, men ingen vitaminer og mineraler.
- 4) det giver 0 minutter at spille playstation.
- 5) De to ting dine muskler har brug for er ilt og energi.



WebQuest 2.

09-06-08

Cathrine og Mie-Martinez.

1)

2) den store udfordring er ved at vedligeholde ens vægttab.

De to vigtigste faktorer for vedligeholdelsen af ens vægttab er :

- Fedtfattig, kulhydratrig kost – spis dig mæt hver dag uden at tælle kalorier.
- Masser af motion – mindst 30 minutter om dagen.

3) lakrids, vingummi, sodavandsis, skumslik og bolcher uden fyld. Er noget af det slik der ikke feder så meget. Er du til chokolade, er en flødebolle en god erstatning.

4)

5)



Cathrine og Mie



Refleksionsbrev - Mig og mine vaner

Efter forløbet skal du evaluere hele forløbet - hvad har du fået ud af at arbejde med emnet. Nedenstående refleksionsbrev skal anvendes.

Du skal udfylde alle de gule felter

Dato: 17-06-08

Navn: Cathrine og Mie

Hvad har du lært?	Vi syntes ikke vi rigtigt har lært noget.
Hvordan er du blevet bedre?	Vi er vel blevet en lille smule bedre til at søge på nettet.
Hvem eller hvad har hjulpet dig mest?	Det der har hjulpet os mest var nettet.
Hvad var din bedste oplevelse?	Vi har ikke rigtigt haft en god oplevelse. Det var lidt kedeligt hele tiden at søge på nettet.
Hvad var svært og hvad nåede du ikke?	Vi synes det var lidt svært af finde svarene nogle gange, men ellers ikke noget. Vi noget ikke af lave så mange WebQuest.
Hvad vil du gerne blive bedre til?	Vi ville gerne blive bedre til at skrive hurtigt. :)
Hvem har du samarbejdet med?	Jeg har samarbejdet med Cathrine.
Hvordan var samarbejdet?	Det var godt. :)