

Hemläxa

Årskurs: 3

Ämne: Biologi

Tema: Känslor och deras påverkan på kroppen

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Känslor:** Inre upplevelser som påverkar hur vi reagerar och agerar.
- **Hormoner:** Kemiska budbärare i kroppen som reglerar olika funktioner.
- **Adrenalin:** Hormon som frigörs vid stress och intensiva situationer, vilket gör hjärtat att slå snabbare.
- **Stress:** Kroppens reaktion på krav och press, som kan påverka vår hälsa.
- **Kroppsspråk:** Den icke-verbala kommunikationen via kroppens position och rörelser.

Instuderingsfrågor

- 1. Vad är känslor och hur kan de påverka oss?
- 2. Vilka olika känslor kan vi känna?
- 3. Hur fungerar hormoner i kroppen?
- 4. Vad är adrenalins roll i stressiga situationer?
- 5. Hur kan stress påverka vår hälsa?
- 6. Vad menas med kroppsspråk?
- 7. Hur kan vi uttrycka våra känslor genom kroppsspråk?
- 8. Vilka symptom kan uppstå vid känslomässig stress?
- 9. Hur kan vi hjälpas åt att hantera svåra känslor?
- 10. Hur känner vi igen när någon annan har en stark känsla?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Berätta om en känsla

Skriv en kort berättelse (ca 300 ord, en halv sida) där du beskriver en upplevelse som väckte starka känslor, som glädje eller rädsla. Reflektera över hur din kropp reagerade i den situationen och hur du hanterade dina känslor.

Uppgift 2: Känslokalender

Skapa en "känslokalender" där du under en vecka skriver ned dina dagliga känslor och förklarar vad som kan ha orsakat dem. Reflexa över hur din kropp kändes vid dessa tillfällen.

Uppgift 3: Stress och kroppen

Skriv ett stycke (ca 150 ord, en fjärdedel sida) om hur du kan hantera stressiga situationer och vilken betydelse det har för kroppen. Diskutera möjliga strategier för att må bättre när du känner stress.

Svar:

Tags: [Läxa](#)