

# Hemläxa

**Årskurs:** 3

**Ämne:** Biologi

**Tema:** Kroppen och dess energi

## Ordkollen

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

- **Energi:** Förmågan att utföra arbete, ger oss kraft att röra oss.
- **Kolhydrater:** Näringsämnen som ger kroppen energi.
- **Proteiner:** Byggstenar i kroppens celler som också ger energi.
- **Muskler:** Vävnader i kroppen som drar ihop sig och möjliggör rörelse.
- **Rörelse:** Förflyttning av kroppen eller kroppsdelar.

## Instuderingsfrågor

1. Vilka organ i kroppen är involverade i rörelse?
2. Hur omvandlar kroppen maten vi äter till energi?
3. Vilka livsmedel är de bästa källorna till energi?
4. Vad är musklernas roll i kroppens rörelse?
5. Hur kan brist på energi påverka vår aktivitet?
6. Kan du ge exempel på fysisk aktivitet och dess effekter på musklerna?
7. Varför är det viktigt att äta varierat för att få tillräckligt med energi?
8. Hur känns det i kroppen efter att ha varit aktiv?
9. Vad skulle hända om vi inte hade några muskler?
10. Hur hänger kost och rörelse ihop?

## Skrivuppgift

### Uppgift 1: Din favoritaktivitet

Beskriv din favoritidrott eller fysisk aktivitet. Vad gör du och hur får du energi för att klara av aktiviteten?

Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

### Uppgift 2: Energi och mat

Skriv ner tre livsmedel som du tycker om och beskriv hur de hjälper dig att få energi för att vara aktiv.

Svarslängd: ca. 150 ord (En fjärdedel sida)

### **Uppgift 3: Reflektion över energi**

Reflektera över hur du känner dig efter att ha varit aktiv. Vad tror du händer i kroppen när du rör på dig mycket?

Svarslängd: ca. 100 ord (En fjärdedel sida)

## **Avslutning**

Vi ser fram emot att läsa era svar och diskutera dem i klassen nästa gång!  
Tänk på att koppla samman vad ni lärt er om energi, mat och rörelse.

Svar:

Tags: [Läxa](#)