

Lektionsplanering: Känslor och Kroppens Reaktioner

Årskurs: 3

Ämne: Biologi

Tema: Känslor och deras påverkan på kroppen

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

“Kroppens reaktioner på olika stimuli och känslor.” [Lgr 22, Biologi, Åk. 3]

Betygskriterier

“Eleven kan berätta om hur känslor och hormoner påverkar kroppen och dess funktioner.” [Lgr 22, Biologi, Åk. 3 - Betyg E]

Lärarledda instruktioner

Introduktion till känslor och reaktioner (10 min)

- Fråga eleverna vad de förstår med känslor och ge exempel på olika känslor (glädje, sorg, rädsla, ilska).
- Diskutera hur våra känslor påverkar vårt sätt att tänka och agera.

Genomgång av hur känslor påverkar kroppen (20 min)

- Förklara vad hormoner är och hur de utsöndras av det endokrina systemet.
- Beskriv hur stresshormonet adrenalin påverkar kroppen i en stressig situation, till exempel under en tentamen eller vid fysisk ansträngning.
- Diskutera hur olika känslomässiga tillstånd kan påverka den fysiska hälsan och ge exempel på symptom, som hjärklappning eller muskelspänning.

Praktisk övning: Rollespel och kroppsspråk (15 min)

- Dela in klassen i små grupper och ge dem olika känslor att agera ut (t.ex., glädje, rädsla, överraskning).
- Låt grupperna demonstrera sina känslor utan ord, och be de andra eleverna gissa vilken känsla som visar.
- Diskutera hur olika känslor kan påverka vår kroppshållning och våra rörelser.

Avslutning och sammanfattning (5 min)

- Sammanfatta lektionens centrala punkter om hur känslor och hormoner påverkar kroppen.
- Ställ frågor för att kontrollera förståelsen, exempelvis: "Hur känns det i kroppen när man är glad eller rädd?"

Ämnesbegrepp

Begrepp	Förklaring	Etymologi
Känslor	Inre upplevelser som påverkar hur vi reagerar och agerar.	Från latin "sentire", som betyder "att känna".
Hormoner	Kemiska budbärare i kroppen som reglerar olika funktioner.	Från grekiska "hormao", vilket betyder "att sätta i rörelse".
Adrenalin	Hormon som frigörs vid stress och intensiva situationer, vilket lär hjärtat att slå snabbare.	Från latin "ad" (vid) och "renes" (njurar).
Stress	Kroppens reaktion på krav och press, som kan påverka vår hälsa.	Från latin "stringere", som betyder "att dra åt".
Kroppsspråk	Den icke-verbala kommunikationen via kroppens position och rörelser.	Från engelska "body language".

Diskussionsfrågor

- A. Hur kan vi hantera stressiga situationer och hjälpa oss själva att må bättre?
- B. Hur kan känslor vara både positiva och negativa för vår hälsa?
- C. Vilken roll spelar känslor i våra relationer med andra människor?

Aktivitet

Eleverna kan skapa en "känslokalender" där de under en vecka skriver ned sina dagliga känslor och förklarar vad som kan ha orsakat dessa känslor. De ska även reflektera över hur deras kroppar kändes vid dessa olika tillfällen

och vilka hormoner som kan ha varit involverade.

Exit-ticket

- Vad är ett hormon och vad gör det? (En kemisk budbärare som reglerar en kroppsfunction)
- Ge exempel på en känsla och hur den kan påverka kroppen. (Till exempel: Rädsla kan leda till hjärklappning)
- Vad är adrenalin och när utsöndras det? (Ett hormon som utsöndras vid stress och fara)
- Hur kan vi hantera negativa känslor för att må bättre? (Genom att prata om dem, ta djupa andetag eller leka)
- Nämn ett sätt som känslor kan påverka vårt beteende. (Kan få oss att reagera snabbt, som att springa när vi är rädda)

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en kort berättelse (1-2 sidor) där de beskriver en upplevelse som väckte starka känslor, som glädje eller rädsla. De ska reflektera över hur deras kropp reagerade i den situationen och hur de hanterade sina känslor.

Citat

"Känslor är som en meddelande till oss själva." – Anonym. Detta citat betonar hur känslor är viktiga för att förstå oss själva och hur våra kroppar reagerar.

Nästa lektion

Förslag på tema för nästa lektion: "Kroppens energi och rörelse." – Syftet med lektionen är att utforska hur kroppen använder energi för rörelse och hur vi kan ha mer energi genom kost och aktivitet.

Tags: [Lektion](#)