



## Läsförståelse

1. Varför var stress livsviktigt för länge sedan?

---

---

2. Vad heter våra tre viktiga stresshormoner?

---

---

3. Vad gör stresshormonerna i kroppen?

---

---

4. Ge ett förslag på hur man kan minska stressen.

---

---

5. Nämn två saker som kan göra dig stressad.

---

---

Fyll i enkäten i boken och diskutera därefter resultatet i två och två eller tre och tre.

Namn: \_\_\_\_\_

**STRESSA NER!**

# Coola ner dig! Elevmaterial

SIDAN 2



## Läsrapport

---

(skriv stödord)

Textens titel:

Det jag förstod i texten:

Det jag inte förstod i texten:

Vad jag har lärt mig:

