



Författare: Eva Robild och Mette Bohlin

Vad handlar boken om?

Den här boken handlar om vad som händer med dig när du blir stressad. Du får tips på hur du kan använda stressen på ett bra sätt. Du får veta vad du kan göra när det inte känns bra. Som när du har för många tankar i huvudet, eller när du har för mycket att göra.

Mål och förmågor som tränas ur Lgr 11:

- Lässtrategier för att förstå och tolka texter från olika medier samt för att urskilja texters budskap, både de uttalade och sådant som står mellan raderna. (Sv åk 4–6)
- Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras typiska uppbyggnad och språkliga drag. Skapande av texter där ord, bild och ljud samspelar. (Sv åk 4–6)
- Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av stress, kost, motion och sociala relationer. (Biologi åk 4–6)

Eleverna tränar på följande förmågor:

- Formulera sig och kommunicera i tal och skrift.
- Läsa och analysera texter för olika syften.
- Använda begrepp, modeller och teorier för att beskriva och förklara biologiska samband i människokroppen, naturen och samhället.



Efter läsningen av boken

Dela ut post-it-lappar till eleverna. Låt dem skriva ner en sak som de tänker på när de hör ordet stress (de tar en ny post-it-lapp för varje ny sak de tänker på). Sedan sätter de upp sina lappar på tavlan.

När alla är klara så läser ni varje lapp högt och sorterar dem så att de som handlar om samma sak hamnar tillsammans. Diskutera lapparna i gruppen.

Frågesport

Gör en frågesport med frågor från boken. Låt eleverna samarbeta genom att arbeta i grupp/par när de skriver frågorna.

Skriva en faktatext kring stress

Eleverna ska nu träna på att skriva en faktatext om stress. Ett bra sätt att börja på är att göra en "sexfältare". En sexfältare kan användas istället för en tankekarta.

Dela ut var sin sexfältare till eleverna och rita upp en sexfältare på tavlan. Repetera gemensamt vad ni lärt er kring de olika rubrikerna i sexfältaren. Skriv ner det ni pratar om i form av stödord under respektive rubrik.

Innan eleverna börjar skriva sina faktatexter, så gå igenom hur man bygger upp en faktatext – alltså vilken struktur en faktatext har.

En faktatexts struktur:

1. Klassifikation/inledning.
2. Olika faser/stycken.
Påpeka att man ska ganska snabbt få reda på vad texten handlar om (informationen ska komma i första meningen). Om man delar upp texten i stycken, gärna med en underrubrik, så blir det mycket lättare att läsa. Visa eleverna en "modelltext", där de kan se strukturen (jämför gärna med en text utan struktur).
3. Efter detta ska eleverna skriva en egen faktatext kring de stödord eleverna har i sin sexfältare.



Sexfältare om stress

Klassifikation/inledning	Stress för att överleva	Stresshormoner
Detta händer i kroppen när man stressar	Tankar väcker stress	Ät rätt mat / Övrigt

Expertord

I boken finns en hel del svåra ord, så kallade expertord. Det är ord som eleverna behöver förstå för att kunna arbeta med texten. Skriv upp expertorden på lappar och sätt upp dem i klassrummet.

Under temats gång är det viktigt att repetera dessa ord. Det kan man göra genom att ta fram en elev och hålla en lapp med ett expertord ovanför elevens huvud så att denna inte ser ordet. Be sedan övriga i klassen att försöka förklara ordet för eleven så att denna kan lista ut vilket ord det är.

Exempel på expertord är:

- Stresshormon, binjurar, adrenalin, noradrenalin, kortisol, adrenalinkick, uthållig, sinnen ...



Läsförståelse

1. Varför var stress livsviktigt för länge sedan?
Stress gjorde människorna starka och modiga och de kunde bättre klara av faror som vilda djur och eldsvådor.
2. Vad heter våra tre viktiga stresshormoner?
Adrenalin, noradrenalin och kortisol.
3. Vad gör stresshormonerna i kroppen?
De gör dig stark, pigg och uthållig. De gör att du ser och hör bättre och på så vis reagerar blixtnabbt.
4. Ge ett förslag på hur man kan minska stressen.
Eget svar.
5. Nämn två saker som kan göra dig stressad.
Eget svar; till exempel fel mat, om du har mycket att tänka på.