

ANDERS HANSEN
MATS WÄNBLAD



HJÄRN- STARK MINIOR

Bli smartare
än din egen hjärna

6-9 år



BONNIER FAKTA

LÄRARHANDLEDNING

skriven av Malin Wedsberg

A vibrant, surreal background image for a book cover. It features a young boy with his eyes closed, wearing goggles and a watch, relaxing on a bright yellow inflatable ring in a swimming pool. The water is a deep blue with shimmering, wavy patterns. In the top left corner, a white seagull is captured in flight. In the bottom left corner, the head of a crocodile is visible, looking towards the center. A large, white, hand-drawn circle is positioned in the middle of the image, containing the table of contents.

Innehåll

Inledning 3

Arbetsgång 4

Samtalsfrågor 6

Övningar 14

Ordlista 24

Kopieringsunderlag 26

Inledning

I *Hjärnstark minior* berättar Anders Hansen och Mats Wänblad om hjärnan. De beskriver hur kroppen och hjärnan fungerar och hur de samarbetar på bästa sätt. Författarna svarar också på frågor som varför vi gör olika saker och hur hjärnan försöker skydda oss genom att ge olika signaler.

Den här lärarhandledningen är ett komplement till boken och vänder sig till dig som är lärare i förskoleklass till årskurs 3. Här finns tips och idéer på hur du och din klass kan arbeta vidare med *Hjärnstark minior*. Handledningen innehåller också samtalsfrågor till texten, fler praktiska övningar som knyter an till varje kapiteltema, ord- och begreppsförklaringar samt kopieringsunderlag.



Arbetsgång

FÖRE LÄSNING AV BOKEN

- Titta tillsammans på bokens omslag. Titta på bilden, läs titeln. Vad tror ni boken kommer att handla om? Vad kan titeln *Hjärnstark* betyda? Och vad menas med undertiteln *Bli smartare än din egen hjärna*?
Be eleverna att motivera sina svar, t.ex. genom att du som lärare modellerar och motiverar varför du tycker och tror så eller så eller så. Fråga sedan eleverna: "Varför tror ni det?" "Hur tänker ni nu?"
- *Hjärnstark minior* innehåller flera svåra ord som förklaras i ordlistan på s. 24. Förbered eleverna genom att tillsammans arbeta med Femfältaren (kopieringsunderlag 1). Alternativt tar ni fram Femfältaren när ni avslutat boken, då eleverna fått möta orden i ett sammanhang.
- Gör en VÖL-tabell tillsammans (kopieringsunderlag 2). Eleverna får reflektera kring rubrikerna **VET** och **ÖNSKAR VETA**. Spara rubriken **LÄRT MIG** till efter det att ni läst boken. Nu diskuterar ni och fyller i vad eleverna redan vet om hjärnan, vad de vill veta och lära sig.

FÖRE LÄSNING AV VARJE KAPITEL

Varje kapitelrubrik är en fråga. Diskutera frågan tillsammans och se om ni gemensamt kan svara på den. Ta upp samma fråga igen efter att ha läst kapitlet.

UNDER LÄSNING AV VARJE KAPITEL

- **Om eleverna läser själva:** Be dem stanna upp i sin läsning och fråga dig eller en kompis om det är något de inte förstår. Ta gärna hjälp av kopieringsunderlag 3: Öva ord och begrepp.
- **Vid högläsning:** Be eleverna skriva ner eller räcka upp handen för att fråga om ord och uttryck som är svåra att förstå och diskutera dem allteftersom.

EFTER LÄSNINGEN AV VARJE KAPITEL

- Till varje kapitel finns Samtalsfrågor (se s. 7-13). Diskutera och reflektera tillsammans!
- Till varje kapitel finns det också övningar som anknyter till kapitlets tema. Dem hittar du på s. 15-21. Gör gärna en eller flera övningar efter läsning av varje kapitel.
- Ta åter igen upp frågan som var kapitlets rubrik och diskutera den. Vad blir svaret? Blir det annorlunda nu än innan?

EFTER LÄSNINGEN AV HELA BOKEN

- Om ni inte använde Femfältaren innan ni läste boken, kopiera upp den nu (kopieringsunderlag 1) och dela ut till alla elever. Diskutera och fyll i de olika fälten tillsammans.
- Femfältaren passar också bra för att repetera alla ord i kapitelrubrikerna: slöhet, känslor, nyfikenhet, sömn, lek, minne, att sluta.
- Nu är det också dags att ta fram VÖL-tabellen och låta eleverna fundera kring rubriken LÄRT MIG. Diskutera tillsammans!
- Ta upp betydelsen av underrubriken igen. Vad menar författarna egentligen med "bli smartare än din egen hjärna"? Kan man bli det? Varför heter boken så? (Inget svar är rätt eller fel. Låt eleverna fundera, spekulera och reflektera!)



Samtalsfrågor





KAPITEL 1: VARFÖR ÄR VI SÅ SLÖA?

- Varför var det viktigt för flera tusen år sedan att människans hjärna fick vila ibland?
- Varför är det viktigt idag att våra hjärnor får vila då och då?
- Hur mycket slöar du under en helg? Vad gör du då?
- Varför är det inte bra att slöa för mycket? Vad tror du händer i kroppen?
- Kan det finnas något bra med att slöa?
- Varför behöver rovdjur vila mer än växtätare?
- Hur stor del av din energi går åt till att hålla igång hjärnan?
- Varför kan inte hjärnan säga stopp, nu räcker det med information och upplevelser?
- Vad händer i hjärnan när den får för mycket information och för många intryck?
- Varför är aktiviteter som tar tid ofta bättre för hjärnan än korta, snabba aktiviteter?
- Hur många steg brukar du ta under en dag? Hur många steg tycker du att du borde ha tagit? (Frågorna ställs bara i klasser där alla elever har mobiler alternativt smartklockor med stegräknare.).

Gör gärna övningarna på s. 15 när ni läst kapitel 1.



KAPITEL 2: VARFÖR HAR VI KÄNSLOR?

- Varför kan det vara bra att bli rädd vid farliga situationer?
- Varför kan det ibland INTE vara bra att bli rädd, när man utsätts för något läskigt?
- Varför tror man att hundar har fler känslor än insekter?
- Hjärnan signalerar faror lite för ofta. Hur kommer det sig?
- Varför är jobbiga känslor ofta starkare än sköna känslor?
- Vad tror du kan hända om jobbiga känslor verkligen tar över? Har det hänt dig någon gång? Berätta!
- Vad du känner syns ofta på dig, t.ex. att du ler när du är glad. Men hur kan känslor kännas inuti kroppen? Berätta om någon känsla du haft och hur den kändes inne i dig.
- Varför vill hjärnan att vi ska röra på oss? Hur kan det förändra våra känslor?
- Vuxna döljer oftare sina känslor än barn. Varför? Är det bra eller dåligt, tycker du?
- Hur tror du det skulle se ut i världen om människor inte hade känslor?

Gör gärna övningarna på s. 16 när ni läst kapitel 2.



KAPITEL 3: VARFÖR ÄR VI NYFIKNA?

- Varför var det så viktigt för de första människorna att vara nyfikna?
- Varför är det bra att vara nyfiken idag?
- Finns det några dåliga saker med att vara nyfiken? Vilka då?
- Kan det till och med vara farligt att vara nyfiken? Varför?
- I vilka jobb kan det vara extra bra att vara nyfiken? Varför då?
- Vad gör dig nyfiken?
- Hur tror du det skulle sett ut i världen idag om människor inte varit nyfikna under historiens gång?
- Kan du komma på fler nyfikna frågor (än dem på sidan 34 i boken) att ställa till någon du vill lära känna bättre? Berätta!

Gör gärna övningarna på s. 17 när ni läst kapitel 3.



KAPITEL 4: VARFÖR SOVER VI?

- Vad händer i kroppen när vi sover?
- Har du hört uttrycket "sova på saken"? Vad kan menas med det, tror du?
- Varför tror vissa forskare att det kan vara bra att ha mardrömmar?
- Vad menas med att sömnen är "en trygg plats"?
- Varför tjänar man inte tid på att sova mindre?
- Vad är skillnaden mellan drömsömn och djupsömn?
- Hur kan man se på någon som sover att hen drömmer?
- Brukar du komma ihåg dina drömmar? Kan du berätta om någon?
- Varför är det inte bra att hålla på med mobilen, datorn eller paddan innan man ska somna?
- Vad kan få dig att sova dåligt?
- Hur mår du om du sovit dåligt en natt?
- Hur mår du när du sovit gott?

Gör gärna övningarna på s. 18 när ni läst kapitel 4.



KAPITEL 5: VARFÖR LEKER VI?

- På vilka sätt lär man sig saker när man leker?
- Vad gör hjärnan för att uppmuntra dig att leka?
- Är barns lekar annorlunda jämfört med vuxnas lekar? Berätta hur!
- Hur gör djur när de leker?
- Varför tror författarna att dina föräldrar lekte mer när de var barn, än vad du gör? Vad tror du, stämmer det?
- Vilken är din favoritlek? Berätta!

Gör gärna övningarna på s. 19 när ni läst kapitel 5.



KAPITEL 6: VARFÖR MINNS VI?

- Kan du komma på fler bra saker med att minnas, mer än de fem som står i boken?
- Varför finns det ingen gräns för hur mycket man kan minnas?
- Varför minns man läskiga händelser mer än andra saker som hänt?
- Kan man "hitta på" minnen? Eller "förändra" minnen?
- Vilken typ av minnen har djur?
- Ge exempel på när du använder ditt arbetsminne.
- Ge exempel på när du använder ditt långtidsminne.
- Vilken typ av minnen lagrar/sparar hjärnan?
- Vad kan man göra för att få bättre minne?

Gör gärna övningarna på s. 20 när ni läst kapitel 6.



KAPITEL 7: VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT ATT SLUTA MED SAKER?

- Känner du igen dig i det som beskrivs i boken – att du inte kan sluta kolla på mobilen eller datorn, eller att du inte får nog av att äta godis? Hur kommer det sig att våra hjärnor inte stoppar oss och signalerar: "Sluta! Nu räcker det"?
- Varför är det ganska enkelt att träna labradorer till att bli ledarhundar?
- Vad är egentligen skillnaden mellan att vilja ha något och att njuta av något?
- Kan du ge exempel på något som du verkligen önskade dig jättemycket, men när du väl fick det så var lyckokänslan inte lika stark som den när du längtade efter saken (eller händelsen)?
- Fantisera om att det inte fanns några datorer, paddor eller mobiler – vad skulle alla göra istället för att sitta framför sina skärmar, tror du?
- Nu när du har läst det här kapitlet, kan du svara på frågan "varför är det så svårt att sluta med saker?"
- Du har också läst hela boken – kan du nu förklara hur du faktiskt kan vara smartare än din egen hjärna?

Gör gärna övningarna på s. 21 när ni läst kapitel 7.

Övningar



ÖVNINGAR SOM PASSAR TILL KAPITEL 1 – VARFÖR ÄR VI SÅ SLÖA?

Sammanfatta en text

Varje kapitel i *Hjärnstark minior* avslutas med en sammanfattning. Titta gärna lite närmare på dessa och diskutera varför det finns sammanfattningar i böcker och varför det kan vara bra att själv sammanfatta det man läst.

Att låta eleven sammanfatta en text hjälper hen att öka förståelsen för det texten handlar om. I faktatexter kan läsaren plocka ut nyckelord för att sammanfatta det viktigaste. Genom att göra det och sedan återberätta vad texten handlat om, befäster eleven sina kunskaper och utökar dessutom sitt ordförråd.

Träna eleverna på att sammanfatta genom att du först modellerar – läs en kortare faktatext och stanna upp efter varje stycke. Fråga eleverna vad som hänt och vad stycket handlade om. Kom tillsammans överens om några nyckelord och skriv dem på tavlan. Innehåller texten rubriker, skriv upp även dem. Avsluta genom att sammanfatta texten med stöd av nyckelorden. Nästa steg är att eleverna själva läser en faktatext och plockar ut nyckelord. Låt dem arbeta i par och återberätta texten för varandra.

Gissa bilden

Visa eleverna bilderna på kopieringsunderlag 4 och 5, be dem gissa vad bilderna föreställer. Låt sedan eleverna rita klart bilderna.



ÖVNINGAR SOM PASSAR TILL KAPITEL 2 – VARFÖR HAR VI KÄNSLOR?

Känslkort

Tillverka kort som i text eller med bild beskriver/åskådliggör olika känslor. Visa ett kort i taget och be eleverna att visa känslan med sina kroppar och ansikten.

Alternativt lägger du korten i en låda och låter en elev i taget dra ett kort, sedan ska hen visa känslan med sitt kroppsspråk och kompisarna gissar. Övningen kan också varieras med att eleverna berättar om en händelse som får dem att känna det som står/visas på korten.

Trafikljus

Låt eleverna rita tre egna trafikljus, varav ett visar rött, ett gult och ett grönt ljus. Använd gärna mallen, kopieringsunderlag 6. Laminera bilderna och fäst på pinnar, t.ex. blom- eller glasspinnar.

Dela in eleverna i par. Den ena eleven säger något som kan framkalla en känsla, den andra håller upp sitt trafikljus med rött (jobbiga känslor), gult (varken eller-känslor) eller grönt (sköna känslor) och visar på så sätt sin reaktion. Efter ett tag byter eleverna plats.

En annan variant av övningen är att du säger något känslotramkallande och ber alla elever visa sina trafikljus samtidigt. Vill du inte att eleverna ska påverka varandra, kan de istället få lägga trafikljusen på bänken och peka på det som de väljer. Det kan också kännas mer privat, att inte behöva visa alla andra hur man reagerar.

Övningen kan också varieras med att du läser en dikt för eleverna, visar ett konstverk eller en bildserie. Avsluta med att diskutera vad som väckte jobbiga, sköna eller andra typer av känslor.

Trollspöet

Du, eller en av eleverna, har ett trollspö som du/hen svingar och säger: "Hokus pokus, nu trollar jag er till glada barn!".

Eleverna ska då med sina röster, mimik och kroppsspråk visa att de är glada. Diskutera sedan hur det kändes att vara glad och att se glada kompisar runt omkring sig. Byt därefter känsla och trolla så att eleverna får visa att de är arga, sura, blyga, rädda, nervösa, överraskade etc.



ÖVNINGAR SOM PASSAR TILL KAPITEL 3 – VARFÖR ÄR VI NYFIKNA?

Lek detektiver

Uppmuntra elevernas nyfikenhet genom att låta dem leka detektiver och lösa mysterium.

Inköpslistan

Berätta för eleverna att du hittade en inköpslista i kundvagnen när du var och handlade. Skriv upp listan på tavlan. Vems kan den vara? Exempel:

gröt, röd färg, julpapper, morötter, pepparkakor (jultomten)

eller

en ny kvast (gärna en Nimbus 2001 eller en Firebolt), en ny trollstav,

ett magiskt schackspel, en osynlighetsmantel (Harry Potter)

eller

ett förstöringsglas, en ficklampa, handskar, en kikare (en detektiv,

t.ex. Lasse och/eller Maja)

Hemliga lådan

Lägg ett föremål (känt för eleverna) i en låda. Täck ovansidan av lådan med ett tyg som döljer vad som ligger där. Låt en elev stoppa in handen under tyget och känna på föremålet, be hen beskriva det innan hen gissar vad det är. Låt även klasskamraterna gissa utifrån elevens beskrivning.



ÖVNINGAR SOM PASSAR TILL KAPITEL 4 – VARFÖR SOVER VI?

Andningsövningar

På sidan 43 får eleverna tips på vad de kan göra, och inte göra, för att lättare kunna somna på kvällen. Berätta att något som också brukar fungera är att göra avslappnings- och andningsövningar innan man ska somna. Prova gärna några tillsammans!

Andas som en humla

Låt alla elever sitta bekvämt på golvet, belysningen kan vara dämpad. Be dem andas in genom näsan. Sedan ska de, på en utandning, skapa ett långt MMMM-ljud som låter som en flygande humla. Eleverna kan också prova att hålla händerna för öronen, då hör de sin alldeles egen humla.

Väs som en orm

Samma sak här, eleverna sitter bekvämt på golvet med raka ryggar. Be dem lägga händerna på magen och andas in djupt medan du räknar till fyra. Säg att de ska känna hur magen sväller. Sedan ska de släppa ut luften samtidigt som de väser som en orm. De ska väsa så länge de kan.

Ko och katt

Visa gärna eleverna hela övningen innan de får prova den själva. Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Andas in, sänk magen och lyft huvudet (ko). Andas ut, runda ryggen och dra in hakan (katt). Växla mellan de två positionerna.

Andas med ett gosedjur

Den här övningen är enkel för eleverna att göra hemma i sina egna sängar. Be dem att ta med ett gosedjur till skolan för att öva tillsammans. Eleverna ska ligga ner eller sitta bekvämt på golvet och lägga/hålla sitt gosedjur på/mot magen. Be eleverna andas in genom näsan och då se hur gosedjuret lyfter lite. Sedan andas de ut genom munnen.

Drömutställning

Samla elevernas drömmålningar (bara de målningar som eleverna vill dela med sig av så klart) och gör en drömutställning.



ÖVNINGAR SOM PASSAR TILL KAPITEL 5 – VARFÖR LEKER VI?

Leken *Simon säger*, som beskrivs på s. 54 i boken, övar uppmärksamhet, koncentration och impuls kontroll. Här kommer tips på fler sådana lekar.

Allt man kan komma på

Eleverna kan leka i par. Den ena eleven ber kompisen rabbla upp allt hen kan komma på i naturen som börjar på bokstaven A, eller alla djur som börjar på K etc. Efter ett tag byter eleverna. Kräver koncentration.

Skapa mönster

Dela in eleverna i mindre grupper och dela ut en hög tandpetare till varje grupp. Uppgiften är att skapa ett mönster tillsammans genom att turas om att lägga ut en tandpetare i taget på ett bord. Här krävs koncentration när eleverna ska bygga vidare på varandras tandpetare.

Håll ut!

Dela ut frukt, t.ex. ett äpple, till varje elev och säg att de inte får smaka på det. Be eleverna tänka på hur äpplet ser ut, vad det har för färg och form. Säg att de ska lukta på äpplet och känna dess doft – påminner den om något? Efter ett tag får eleverna föra äpplet till munnen, men inte bita i det ... Först ska de fundera en stund över hur de tror det kommer att smaka – sött eller salt, saftigt eller torrt? Tränar impuls kontroll.

Dansstopp

En rolig lek som tränar uppmärksamhet och där eleverna dessutom får röra på sig, är dansstopp. Spela musik och låt alla dansa fritt. När musiken pausar ska de sluta dansa och frysa i den position de befinner sig i. Den som rör sig åker ut.

Klädbyten

Här gäller det att vara både uppmärksam och koncentrerad. Låt två elever ställa sig upp i klassrummet, de andra ska titta noga på dem och memorera vad de har för kläder på sig. Sedan går de två ut ur klassrummet och byter något eller några klädesplagg med varandra, det kan t.ex. vara tofflorna. När de kommer tillbaka ska kompisarna försöka lista ut vad de har bytt.



ÖVNINGAR SOM PASSAR TILL KAPITEL 6 – VARFÖR MINNS VI?

Minnesmästaren

Låt eleverna göra egna "minneshistorier" för att komma ihåg ingredienserna till det här receptet på chokladbollar: smör, strösocker, vaniljsocker, kakao och havregryn.

Minneslek med äggkartonger

Dela in eleverna i par och ge varje par två äggkartonger samt dubbla uppsättningar av små saker, t.ex. två gem, två knappar, två kitor, två stenar eller liknande. Nu ska elev 1 placera ut föremålen i en av äggkartongernas "gropar". Elev 2 ska titta noga och försöka memorera i vilka "gropar" sakerna ligger i. Sedan lägger elev 1 en filt över sin äggkartong. Nu ska elev 2 försöka att placera likadana föremål på samma ställen som i den första kartongen.

Memory

Att spela Memory är ett utmärkt sätt att träna minnet. Fungerar det i din grupp/klass, utöka det vanliga memory-spelet och lägg till fler kort eller tematiska frågor. Om en elev har parat ihop två bilder, ska hen t.ex. nämna tre fakta om det som bildparet föreställer.

Olika varianter av Kims lek

Passar bäst att leka i mindre grupper.

- Lägg ut ett antal föremål på ett bord. Eleverna får titta på sakerna en stund, försöka att memorera dem och sedan blunda. Ta bort en av sakerna. Därefter får eleverna titta igen och försöka komma på vad som är borta.
- Låt eleverna titta på ett bord där det ligger olika saker i ca en minut. Täck sedan över föremålen och be eleverna räkna upp alla saker de kan minnas.
- Visa bilder på olika djur i olika situationer och låt eleverna titta på dem en kort stund. Ta sedan bort bilderna och fråga eleverna vilka djur de såg och vad djuren gjorde på varje bild.

Ord- eller siffersekvenser

Du börjar med att modellera och säger en serie ord eller siffror som eleverna ska upprepa. Öka längden gradvis. Låt sedan eleverna göra samma övning i par.



ÖVNINGAR SOM PASSAR TILL KAPITEL 7

– VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT ATT SLUTA MED SAKER?

Timer-metoden 1

Prova "timer-metoden" i skolan för att hjälpa eleverna att avsluta saker. Har de t.ex. svårt att komma in direkt efter rasten, ge dem en signal några minuter innan det ringer in. Du kan använda en äggklocka (om skolgården inte är för stor) eller be rastvakten tala om att nu är det fem minuter kvar av rasten och dags att avsluta det de håller på med.

Timer-metoden 2

En annan variant på metoden är att ge en "snart-är-det dags-signal" fem minuter innan ni byter aktivitet i klassrummet, t.ex. om fem minuter byter vi till matte eller tyst läsning, plockar ihop för att gå och äta eller gå ut på rast.

Prova utan att förbereda eleverna, efter någon vecka frågar du om de märkt vad som är annorlunda. Förklara syftet med metoden.

Fortsätt med "snart-är-det dags-signalen" en vecka till och därefter är det dags att utvärdera. Diskutera tillsammans hur det kändes att bli förvarnad. Blev det enklare att avsluta i tid? Gjorde det ingen skillnad eller blev det kanske stressigt?



ÖVNINGAR SOM HJÄLPER HJÄRNAN ATT MÅ BRA – BRAIN BREAKS

Kroppen och hjärnan mår bra av fysisk aktivitet. Lägg in en brain break, en paus för hjärnan, lite då och då – innan, under eller efter ett arbetspass. Brain breaks minskar stress och trötthet och förbättrar kreativiteten och problemlösningsförmågan.

Visselpipan

Eleverna ska göra olika förbestämda rörelser när du blåser ett visst antal gånger i en visselpipa. Första gångerna ni gör övningen, skriver du upp rörelserna på tavlan. Efter några gånger har eleverna lärt sig vad antalet signaler betyder och behöver inte stödet på tavlan. Du kan också lägga till fler signaler när eleverna behärskar en övning. Så här kan det se ut:

- 1 signal – sträck upp armarna
- 2 signaler – ta ett steg fram
- 3 signaler – hoppa på stället
- 4 signaler – gör ett knäböj

Kommando

En liknande brain break som den ovan är att du ropar ut kommandon i olika ordningar, t.ex:

- Gå! – alla ska gå runt i klassrummet.
- Stopp! – alla ska stanna.
- Klappa! – alla ska klappa händerna.
- Böj! – alla ska böja på knäna.

Härma ett djur

Låt eleverna härma olika djur, t.ex. åla som en orm, flaxa som en fågel, hoppa som en groda eller smyg som en tiger.

Alla som ...

Eleverna ska stå upp medan du kommer med olika påståenden, t.ex.: "Alla som åt en macka till frukost sätter sig ner", "Alla som har blå byxor på sig joggar på stället." "Alla som gillar tacos boxar i luften." osv.

Skicka fram och tillbaka

Eleverna ska jobba i par och stå upp med ryggarna vända mot varandra. Sedan ska de skicka något – t.ex. en bok – mellan sig. Det kan gå till på olika sätt: över huvudet, åt sidan, mellan benen etc. Eleverna bör alltid ta emot och skicka boken med båda händerna.

Jobba i nya par

Ibland kan det vara bra att bilda nya par och låta eleverna jobba med någon annan än den hen sitter bredvid, passa då också på att låta eleverna röra på sig. Låt dem gå runt i klassrummet tills du säger "stopp". Eleverna stannar och ska arbeta i par med den klasskamrat som står närmast. Här kan det vara bra att uppmärksamma att ingen blir utanför, att någon elev undviks av övriga.

Ett alternativ är att ha lappar med alla elevernas namn i en låda. Låt eleverna stå vid sina bord/bänkar. Sedan drar du två namn på de elever som ska byta plats. Samtidigt ska övriga elever hoppa eller göra andra rörelser vid sina bord/bänkar.



Ordlista – svåra ord

Arbeta med ordkunskap och använd kopieringsunderlag 1: Femfältare.

Arbetsminne – En del av minnet som vi använder när vi håller på med något.

Djupsömn – Den sömnfas när både kroppen och hjärnan vilar.

Drömsömn – Den sömnfas när man drömmer.

Energi – Kraft vi får av mat.

Energibrist – Om man ätit för lite eller för onyttigt kan man känna sig trött och svag, man har för lite energi.

Flock – En grupp djur som håller ihop och hjälper varandra.

Hjärnceller – De delar som hjärnan består av.

Impulskontroll – Att man tänker efter innan man gör något.

Instinkt – Något man gör automatiskt.

Kreativitet – Att använda sin fantasi för att skapa något.

Långtidsminne – En del av minnet där du sparar sådant som du lärt dig och upplevt, för att kunna minnas det senare.

Rovdjur – Ett djur som jagar och äter andra djur.

Savann – En stor, öppen slätt med mycket gräs och bara några få träd.



Ordlista – orden i kapitelrubrikerna

Även orden som är tema i varje kapitelrubrik passar bra att arbeta med genom att använda Femfältare, kopieringsunderlag 1.

Slöhet – Att varken orka eller vilja göra en enkel uppgift, trots att det inte är något fel på kroppen.

Känsla – En signal från hjärnan om hur den tycker att man ska reagera i en viss situation.

Nyfikenhet – En känsla av att vilja veta mer om något nytt eller okänt.

Sömn – När man sover är man inte medveten om något omkring sig. Kroppen slappnar av och man kan inte styra sina tankar.

Lek – Något man gör för att det är roligt, och där fantasin är inblandad.

Minne – Det som gör att man kan lagra information eller kunskap om något för att använda senare.



Kopieringsunderlag



Femfältare

1. Vad betyder ordet?

2. Rita en bild som förklarar ordet.

ORDET:

3. Skriv en mening med ordet.

4. När används ordet?
Var har du hört det förut?

V-Ö-L

Vet

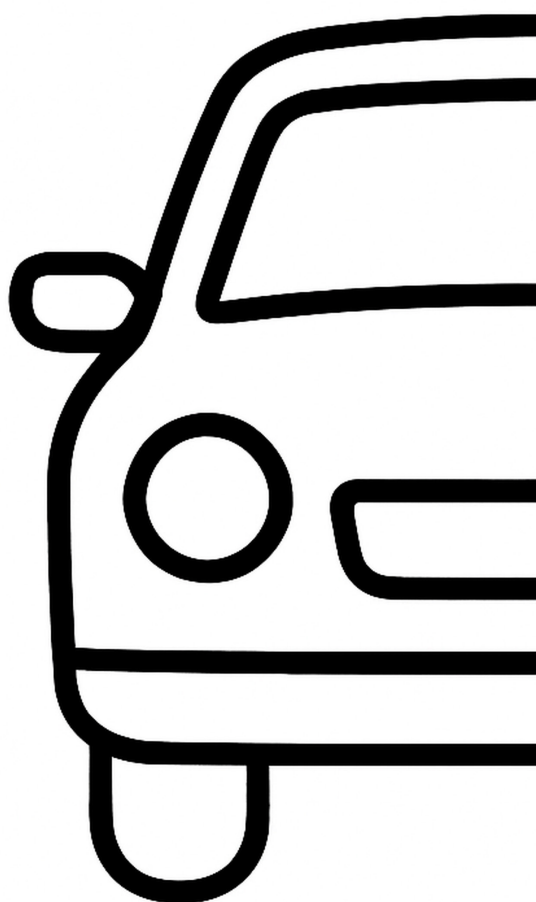
Önskar veta

Lärt mig

Öva ord och begrepp

Ord	Ordet betyder	Ordet i en mening
arbetsminne		
djupsömn		
drömsömn		
energi		
energibrist		
flock		
hjärnceller		
impulskontroll		
instinkt		
kreativitet		
långtidsminne		
rovdjur		
savann		

Gissa bilden



Gissa bilden



Trafikljus





Text:
Malin Wedsberg, 2025

Grafisk form och illustrationer:
Lisa Zachrisson

Foto:
s. 7, 13 iStockphoto, övriga Rawpixel