



LIV SVIRSKY,
MATTIAS ANDERSSON (ILL.)

SIDAN 1

Jag och allt det nya

Elevmaterial

Namn: _____

LÄSFÖRSTÅELSE

Frågor på raden (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

1. Varför pirrar det i Marys mage när hon tänker på att sommarlovet är slut?

2. Vad är det som känns tryggt med att byta skola?

Stress

3. Varför är Marys väska så tung?

4. Varför är Mary stressad?

5. Hur känner sig Mary ibland när hon känner sig stressad?

6. Vad får Mary ibland tacka nej till för saker?

7. Vad tränar Marys bror?

8. Vad tränar Marys syster?



9. När är det bra att kunna öka sitt tempo?

10. Vad händer i kroppen när man blir stressad?

11. Vad betyder FOMO?

12. Vad är bra att göra efter att man har varit stressad?

13. Vad kan man göra för att stressa mindre?

14. Varför är det viktigt att inte sätta upp för svåra mål?

Sömn

15. Vilken gren vill Mary tävla i?

16. Varför kan Mary inte somna på kvällen?

17. När tycker pappa att dagen blir förstörd?

18. När blir minnet bättre?

19. Hur många timmar behöver vuxna sova per natt?

20. Hur vet man hur mycket sömn man behöver?



21. Vad ska man undvika att dricka innan man ska sova?

22. Vad menas med att våra hjärnor är finurliga?

23. Vad kan man göra när man vilar?

Oro

24. Vilket ämne tycker Mary om i skolan?

25. Varför är Marys kompis blek när han kommer till skolan?

26. Vad finns det för olika sorters rädsla?

27. Hur kan oro kännas i kroppen?

28. Vad minskar oron?

29. Hur mycket ska man röra på sig om man är mellan 5–17 år?

30. Vad betyder psykoterapi?



Vänskap

31. Varför blev en kompis från gamla klassen ledsen när Mary gick hem med en ny kompis?

32. Människan är "flockdjur", hur hjälptes flocken åt att överleva förr i tiden?

33. Var kan man hitta vänner?

34. Vad kan man göra när man känner sig ensam?

35. Hur kan vänskap ta slut?

36. På vilket sätt kan man bli sviken av en kompis?

Prestationsångest

37. Varför vill Marys bror sluta med basket?

38. Hur kan man beskriva ordet prestationsångest?

39. Hur kan man känna sig när man mår dåligt av prestationsångest?

40. Man kan ha prestationsångest och oroa sig för framtiden även när man är barn, hur kan det vara så?

41. Vad är perfektionism?



Att inte trivas med sin kropp

42. Varför är det viktigt att äta ordentligt när man tränar?

43. En del i klassen tar selfies på sig själva. Var lägger de ut dessa?

44. Varför tycker vissa att det är jobbigt att ha badkläder på sig hela tiden på simningen?

45. Nämn fem saker våra kroppar kan.

46. Vad behöver din kropp för att den ska fungera och må bra?

47. Vad kan man göra för att stå emot trycket och inte bli påverkad av vad andra säger om utseendet?

48. Vad innebär ätstörningar?

Allt det nya

49. Vad tycker Mary är tryggt med kusinerna?

50. Vad oroar sig Mary över ibland?

51. Vem är Ben?

52. Hur kan en så kallat god cirkel startas?



Frågor mellan raderna (Du måste tänka efter när du har läst texten.

Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

53. Vad innebär det att hamna i en ond cirkel?

54. På vilket sätt visar sig Marys kompis oro?

55. Vad innebär begreppet flockdjur?

Frågor bortom raderna (Fundera och ge ett eget svar.)

56. Hur känns det i din kropp när du blir stressad?

57. Hur många timmar brukar du sova per natt?

58. När har du känt oro?

59. Hur ser orosfiguren på din axel ut?

60. Vad innebär det att vara cool?

61. På vilket sätt ser flokken annorlunda ut än den gjorde förr i tiden?

62. Vad är en bra kompis för dig?

63. I vilka olika sammanhang finns dina kompisar?



SANT ELLER FALSKT

Kryssa över det som stämmer med boken.

Det pirrar i Marys mage när hon tänker på att hon ska börja på en ny skola.	FOMO betyder fear of missing out.	Barn ska sova mindre än 6–9 timmar per natt.	Det är bra att dricka Coca cola innan man ska sova.
Rädsla kan vara oro och ångest.	Vänskap kan ta slut för att man växer ifrån varandra.	Prestationsångest betyder att man har svårt att äta för att man är missnöjd med sin kropp.	Lugnande svar kan minska oro.
En del i klassen lägger ut selfies på Instagram eller Tiktok.	Ätstörningar innebär att man aldrig hinner äta på grund av stress.	Om man ofta känner sig ensam kan man söka upp en vuxen och berätta hur man känner.	När man känner oro presterar man bättre.



BILDA NYA ORD AV ORDET

Hur många nya ord kan du bilda utifrån ordet PRESTATIONSÅNGEST?

Exempel:

ÄTSTÖRNING

Ät, öring, in, is, trög, tärning, röst, rönn, ni, gör, rött, nit, röt

Hur många poäng fick du? Du får 2 poäng för varje ord.