



LIV SVIRSKY,  
MATTIAS ANDERSSON (ILL.)



SIDAN 1

## Jag och allt det nya

Lärarmaterial

### VAD HANDLAR BOKEN OM?

Här kan du läsa om oro, stress och förväntningar. Hur känns det i kroppen när man är orolig och är det ok att känna ångest över höga förväntningar av omgivningen? Olika känslor känns olika i kroppen men ont i magen och i huvudet har nog alla haft.

### LGR22 CENTRALT INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Olika former av samtal. Att lyssna aktivt, ställa frågor, uttrycka tankar och känslor samt resonera och argumentera i olika samtalssituationer. (SV 4–6)
- Gemensam och enskild läsning. Strategier för att förstå och tolka ord, begrepp och texter från olika medier. Att urskilja texters budskap, både det direkt uttalade och sådant som är indirekt uttryckt. (SV 4–6)
- Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras uppbyggnad och språkliga drag. (SV 4–6)
- Språkliga strategier för att minnas och lära, till exempel grafiska modeller. (SV 4–6)

### ELEVERNA TRÄNAR FÖLJANDE FÖRMÅGOR

- Formulera sig och kommunicera i tal och skrift.
- Läsna och analysera skönlitteratur och andra texter för olika syften.



## LGRA22 CENTRALT INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva enkla texter. Skapande av texter där ord, bild och ljud samspelar. (SV 4–6)
- Språkliga strategier för att minnas och lära, till exempel bilder och grafiska modeller. (SV 4–6)
- Sakprosatexter för barn och unga. Beskrivande, förklarande och instruerande texter och hur deras innehåll kan organiseras. (SV 4–6)
- Olika former av samtal. Att lyssna aktivt och ställa frågor. (SV 4–6)

## ELEVERNA TRÄNAR FÖLJANDE FÖRMÅGOR

- Formulera sig och kommunicera i tal och skrift.
- Läsa och reflektera över skönlitteratur och andra texter.

## STAFETTLÄSNING

Stafettläsning, som högläsningssmetod, fångar många elever. Här kan elever som känner sig osäkra på läsningen välja hur mycket de vill läsa. Metoden innebär att du som lärare börjar läsa ur boken (cirka en sida). Sedan fortsätter en elev att läsa några meningar eller cirka en sida av boken (du kan begränsa längden), för att sedan lämna över läsningen till nästa elev som fortsätter och så vidare. Detta kan göras i helklass, eller i grupper.

## MED ANDRA ORD

Boken innehåller en del begrepp som kan behöva förklaras. Skriv olika begrepp på små lappar. Lägg lapparna upp och ner i en hög på bordet. En elev plockar upp en lapp och håller den i pannan. De andra eleverna ska sedan ge ledtrådar så att eleven som har lappen i pannan kan lista ut begreppet.

Förslag på begrepp:

Oro, ångest, stress, ätstörningar, prestationsångest, sömn, vänskap



## EPA – ENSKILT, PAR, ALLA

Låt eleverna använda sig av EPA-modellen för att reflektera över boken.

1. Först reflekterar eleverna enskilt över vad boken presenterar som de redan kände till (gammal kunskap) och vad som är nytt för dem (ny kunskap).
2. Efter en stund får eleverna arbeta ihop i par och presentera sina tankar.
3. Till sist lyfts frågeställningen kring gammal och ny kunskap i hela klassen.



## SORTERA SANT ELLER FALSKT

Dela in klassen i par eller mindre grupper och dela ut ett rött och ett grönt papper till varje par/grupp. Kopiera påståendena nedan och låt eleverna klippa ut dem. Eleverna ska sedan diskutera och lägga påståendena på det gröna papperet om de anser att påståendet är sant eller det röda papperet om de anser att det är falskt. Avsluta övningen med en gemensam diskussion.

Exempel:

Ibland är känslor jobbiga och svåra.
Mary älskar friidrott.
Stress är en viktig reaktion för oss människor.
FOMO betyder fear of missing out.
Om vi sover bra blir vårt minne bättre.
Marys bror spelar tennis.
När vi är stressade får vi en låg puls.
Bebisar behöver sova 6–9 timmar per natt.
Oro är när man tänker på härliga saker.
Vi människor behöver inte varandra eftersom vi är flockdjur.



## FACIT 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?  
*Hon ska börja på i en ny klass på en ny skola.*
2. Vad är det som känns tryggt med att byta skola?  
*En del kompisar från den gamla klassen och skolan ska också börja på nya skolan.*

## Stress

3. Varför är Marys väska så tung?  
*Hon har massor av böcker med sig hem för att kunna göra läxor.*
4. Varför är Mary stressad?  
*Hon ska göra läxor, äta, byta om och cykla till friidrotten.*
5. Hur känner sig Mary ibland när hon känner sig stressad?  
*Hon får ont i huvudet och i magen.*
6. Vad får Mary ibland tacka nej till för saker?  
*Hon måste ibland tacka nej till att följa med en kompis hem eller gå och fika.*
7. Vad tränar Marys bror?  
*Han tränar basket.*
8. Vad tränar Marys syster?  
*Hon tränar simning.*
9. När är det bra att kunna öka sitt tempo?  
*Till exempel när man har försovit sig.*
10. Vad händer i kroppen när man blir stressad?  
*Hjärtat slår snabbare, man andas fortare och kroppen spänns.*
11. Vad betyder FOMO?  
*Det betyder fear of missing out – rädsla för att missa något.*
12. Vad är bra att göra efter att man har varit stressad?  
*Det är bra att vila och att återhämta sig.*



13. Vad kan man göra för att stressa mindre?  
*Planera sin tid med hjälp av en kalender och se till att ha tid för vila.*
14. Varför är det viktigt att inte sätta upp för svåra mål?  
*Då är risken stor att man misslyckas och blir ledsen.*

## Sömn

15. Vilken gren vill Mary tävla i?  
*Hon vill tävla i 60 meter häck.*
16. Varför kan Mary inte somna på kvällen?  
*Hon är pirrig och förväntansfull eftersom hon ska få reda på vilken gren hon ska tävla i.*
17. När tycker pappa att dagen blir förstörd?  
*När man har sovit dåligt på natten.*
18. När blir minnet bättre?  
*Det blir bättre när vi sover.*
19. Hur många timmar behöver vuxna sova per natt?  
*De behöver sova sex till nio timmar per natt.*
20. Hur vet man hur mycket sömn man behöver?  
*Man måste känna efter hur man mår. Är man trött har man sovit för lite.*
21. Vad ska man undvika att dricka innan man ska sova?  
*Man ska till exempel inte dricka Coca cola.*
22. Vad menas med att våra hjärnor är finurliga?  
*Om hjärnan får för lite sömn en natt kan den ta igen det en annan natt.*
23. Vad kan man göra när man vilar?  
*Man kan läsa, lyssna på en ljudbok eller rita.*

## Oro

24. Vilket ämne tycker Mary om i skolan?  
*Hon gillar matematik.*
25. Varför är Marys kompis blek när han kommer till skolan?  
*Han är orolig över nationella proven i matematik och har inte sovit bra eller kunnat äta frukost.*



26. Vad finns det för olika sorters rädsla?  
*Rädsla, oro och ångest.*
27. Hur kan oro kännas i kroppen?  
*Man kan få huvudvärk, bli rastlös, få ont i magen, nacke och axlar.*
28. Vad minskar oron?  
*Lugnande svar minskar oron.*
29. Hur mycket ska man röra på sig om man är mellan 5–17 år?  
*Minst en timme om dagen.*
30. Vad betyder psykoterapi?  
*Att man får hjälp med att hantera sin oro eller ångest.*

## Vänskap

31. Varför blev en kompis från gamla klassen ledsen när Mary gick hem med en ny kompis?  
*Hon kände sig utanför.*
32. Människan är "flockdjur", hur hjälptes flocken åt att överleva förr i tiden?  
*Genom att tillsammans skaffa mat, bygga hem och försvara sig mot vilda djur.*
33. Var kan man hitta vänner?  
*Till exempel i klassen eller genom fritidsaktiviteter.*
34. Vad kan man göra när man känner sig ensam?  
*Man kan söka upp en vuxen och berätta hur man känner.*
35. Hur kan vänskap ta slut?  
*Man kan växa ifrån varandra och få olika intressen.*
36. På vilket sätt kan man bli sviken av en kompis?  
*Att hen bryter ett förtroende, till exempel genom att bryta ett löfte eller vara taskig.*

## Prestationsångest

37. Varför vill Marys bror sluta med basket?  
*Han orkar inte med allas förväntningar på att han ska fixa poäng till laget.*
38. Hur kan man beskriva ordet prestationsångest?  
*När någon är rädd för att misslyckas.*



39. Hur kan man känna sig när man mår dåligt av prestationsångest?  
*Man kan till exempel må illa eller ha svårt att sova inför ett prov eller en tävling.*
40. Man kan ha prestationsångest och oroa sig för framtiden även när man är barn, hur kan det vara så?  
*Man kan känna ångest och oroa sig för saker som ligger långt fram i tiden, att man inte kommer in på den utbildning man vill eller aldrig kommer att få det drömjobb man vill ha.*
41. Vad är perfektionism?  
*Att man vill att allt ska vara perfekt.*

### Att inte trivas med sin kropp

42. Varför är det viktigt att äta ordentligt när man tränar?  
*För att man ska få energi och orka med träningen och för att undvika skador.*
43. En del i klassen tar selfies på sig själva. Var lägger de ut dessa?  
*På Instagram eller Tiktok.*
44. Varför tycker vissa att det är jobbigt att ha badkläder på sig hela tiden på simningen?  
*Det är mycket snack om utseende på simningen och de säger negativa saker om sina egna kroppar.*
45. Nämn fem saker våra kroppar kan.  
*Till exempel dansa, svälja, bära, krama och simma.*
46. Vad behöver din kropp för att den ska fungera och må bra?  
*Kroppen behöver vila, sömn, dagsljus, rörelse och mat.*
47. Vad kan man göra för att stå emot trycket och inte bli påverkad av vad andra säger om utseendet?  
*Man kan avfölja vissa personer i sociala medier som pratar mycket om kropp och utseende.*
48. Vad innebär ätstörningar?  
*Människor som får svårt med maten för att de till exempel är missnöjda med hur deras kropp ser ut.*





## Allt det nya

49. Vad tycker Mary är tryggt med kusinerna?  
*Att hon kan prata om allt med dem.*
50. Vad oroar sig Mary över ibland?  
*Att hon ska förlora en tävling eller misslyckas på ett prov.*
51. Vem är Ben?  
*Det är en kille som Mary träffade i somras.*
52. Hur kan en så kallat god cirkel startas?  
*När man tar tag i ett problem kan även andra problem lösa sig.*

**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?  
*När man till exempel blir oroad och stressad och inte kan somna för att man tänker att man verkligen behöver sova.*
54. På vilket sätt visar sig Marys kompis oro?  
*Han har sovit dåligt, har inte kunnat äta frukost och har ont i huvudet.*
55. Vad innebär begreppet flockdjur?  
*Vi människor behöver varandra och har i flera tusen år levt i grupper.*

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

56. Hur känns det i din kropp när du blir stressad?  
*Eget svar.*
57. Hur många timmar brukar du sova per natt?  
*Eget svar.*
58. När har du känt oro?  
*Eget svar.*
59. Hur ser orosfiguren på din axel ut?  
*Eget svar.*
60. Vad innebär det att vara cool?  
*Eget svar.*



## SANT ELLER FALSKT

Kryssa över det som stämmer med boken.

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