

Känslor sitter i
hela kroppen

Evas Känslokoll

10
känslor!



Känslor - vårt viktigaste verktyg

I "Evas känslokoll" går vi till botten med våra tio vanligaste känslor – oro, ilska, intresse, sorg, empati, glädje, förvåning, skam, avsmak och rädsla. Vad är det som händer i kroppen, och vilken funktion är det tänkt att våra känslor ska fylla?

Detta och mycket mer hjälper Eva oss att få svar på. Vi får också lära oss hur man kan hantera svåra känslor, och hur bra känslor kan hjälpa oss att uppnå mer än vad vi tror.

Trailer och studiehandedningar finns på www.cinebox.se

Oro

Programledaren Eva Funck berättar att oro ska varna oss för sånt som skulle kunna hända och för att vi ska tänka ut vad som skulle kunna hända, tar vi fantasin till hjälp... I bland kan det bli för mycket oro så Eva visar hur vi kan tänka för att hantera onödigt oro. Oro kan vi också få om vi slarvar med vår sömn, därför får vi veta hur sömn funkar. Oro kan också vara bevis på att vi tycker om varandra.



Intresse

Intresse för andra människor hjälper oss att få vänner. Men ibland kan man behöva klippa vänskapsband med den som inte är en bra vän för oss. Vill man att någon ska bli kär i en, så är det bra att visa intresse för den personen. Det spelar ingen roll vilket intresse vi har, bara vi har något slags intresse, för det är vårt intresse som ger oss en vilja och en stark lust i våra liv.

Art.nr: 1643



Arg

Arga blir vi när vi tycker att något är fel. Då är det bra att kunna reflektera, så att vi vet hur vi ska göra för att få till den förändring vi vill ha. Eva visar exempel på hur vi gör när vi är övertydligt arga så att alla blir rädda, eller väldigt otydligt arga så ingen förstår vad vi vill. Eva visar också hur hjärnan, hjärtat och binjurarna gör oss extra starka när vi blir arga.



Ledsen

Vi blir ledsna om vi blir uteslutna, slår oss, misslyckas på något sätt, eller om någon dör. Känslan ledsen ska göra så att vi stannar upp och tänker ut en ny lösning på våra problem. Eva ger olika förslag på hur vi kan göra när någon varit dum mot oss, när vi misslyckas och hur vi kan hantera sorg. Eva visar hur immunförsvaret påverkas av att vi är ledsna. I programmet får vi också veta hur vi ska göra när någon annan är ledsen.

Art.nr: 1644



Glad

Eva Funck berättar om kortglädje som gör oss glada i stunden och långglädje som ger oss glada stunder hela livet. Det som kan hindra oss från att bli glada är motgångar, därför ger Eva tips om hur motgångar kan bli utmaningar. Lagom svåra och lagom lätta måste våra utmaningar vara för att det ska leda till glädje. Eva visar också hur en lyckodusch funkar.



Rädd

Känslan rädd har räddat oss från det som är farligt ända sedan vi var grottmänniskor. Vi föds med att vara rädda för plötsliga och överraskande ljud eller rörelser, sedan måste vi lära oss vad vi ska vara rädda för. Känslan rädd ser till att vi flyr, slåss eller försöker bli osynliga. Eva berättar också hur vi kan göra när vi blir onödigt rädda för sånt som inte är farligt.

Art.nr: 1645



Skam

Känslan skam ska hjälpa oss att fungera ihop med andra människor. Vi känner skam när vi märker att andra tycker att vi gjort något fel. Det finns tre vanliga sätt att reagera på när vi känner skam: Skylla på andra, bli otröstligt ledsna eller försöka bli felfria. Eva berättar att hon kände skam för att hon var ensam om att inte kunna koncentrera sig i skolan, därför visar Eva knep på hur vi kan lära vår hjärna att fokusera.



Förvånning

Allt vi lär oss bygger på att vi har blivit förvånade. Eva berättar också att om vi känner mycket oro kan vi fastna i dataspel för att där blir vi ofta förvånade. När vi blir förvånade liksom puttas oron bort en stund och en ny känsla, kanske stolt, kan ta plats. Eva visar hur vi kan göra så att vi törs släppa dataspellet och låta oss bli förvånade i den verkliga världen.

Art.nr: 1646



Avsmak

Avsmak är en känsla som skyddar oss från att bli sjuka, därför känner vi avsmak för ruttet kött, kräks och bajs. Samma avsmak känner vi också mot människor som gör avskyvärda handlingar. Vagusnerven går direkt från hjärnan till magsäcken och den ser till att vi mår illa när vi känner avsmak.



Empati

När vi föds kan vi redan känna medkänsla. Om en bebis skriker känner andra bebisar medkänsla och börjar också skrika. Empati är något vi måste lära oss, genom att se hur andra människor är mot varandra. Eva berättar och visar hur hjärnan blir snabbare genom att varje hjärncell får ett skyddande skal och om spegelneuroner som speglar andras känslor in till våra kroppar så att vi kan bli empatiska.

Art.nr: 1647



Evas känslokoll passar bra för undervisning om samlevnad, relationer och känslor. Här enligt det centrala innehållet i Lgr11:

I årskurs 1-3, biologi, sid 112, Lgr11

Kropp och hälsa:

"Betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra" och "Människans kroppsdelar, deras namn och funktion"

I årskurs 1-3, samhällskunskap, sid 187, Lgr11

Att leva tillsammans:

"Livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel gott och ont, rätt och orätt, kamratskap, könsroller, jämställdhet och relationer"

I årskurs 4-6, biologi, sid 113-114, Lgr11

Kropp och hälsa:

"Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Några vanliga sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas",

"Människans organsystem. Organens namn, utseende, placering, funktion och samverkan" och "Människans pubertet, sexualitet och reproduktion samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar"

I årskurs 4-6, religionskunskap, sid 189, Lgr11

Etik:

"Några etiska begrepp, till exempel rätt och orätt, jämlikhet och solidaritet" och

"Vardagliga moraliska frågor som rör flickors och pojkars identiteter och roller, jämställdhet, sexualitet, sexuell läggning samt utanförskap och kränkning"

FAKTA

Ansvarig utgivare: Ann Nordström

Svensk distribution: © Cinebox, 2015
Produktionsland: Sverige/SVT

Rekommenderas: 6-12 år

Ämne: Biologi, Hälsa, Psykologi, Värdegrund

Längd: ca 13-15 min/avsnitt (2 avsnitt/DVD)

Språk: Svenskt tal, svensk text

Tips!

Vi har även

Evas funkprogram
(totalt 4 DVD med 20 avsnitt)

-se erbjudande på baksidan!

10
känslor!

B

SVERIGE
PORTO
BETALT

.....st	Art.nr. 1643	Evas känslokoll - Oro, Intresse	(2 avsnitt/DVD)	800 kr
.....st	Art.nr. 1644	Evas känslokoll - Arg, Ledsen	(2 avsnitt/DVD)	800 kr
.....st	Art.nr. 1645	Evas känslokoll - Glad, Rädd	(2 avsnitt/DVD)	800 kr
.....st	Art.nr. 1646	Evas känslokoll - Skam, Förvåning	(2 avsnitt/DVD)	800 kr
.....st	Art.nr. 1647	Evas känslokoll - Avsmak, Empati	(2 avsnitt/DVD)	800 kr
.....st		ALLA 5 AVSNITT (2 avsnitt/DVD)		3 600 kr 720 kr/DVD

ERBJUDANDE! Köp till alla Evas funkarprogram till specialpris:

.....st	Art.nr. 1355	Evas funkarprogram 1	(5 avsnitt/DVD)	800 kr
.....st	Art.nr. 1356	Evas funkarprogram 2	(5 avsnitt/DVD)	800 kr
.....st	Art.nr. 1357	Evas funkarprogram 3	(5 avsnitt/DVD)	800 kr
.....st	Art.nr. 1358	Evas funkarprogram 4	(5 avsnitt/DVD)	800 kr
.....st		ALLA 20 AVSNITT (5 avsnitt/DVD)		2 800 kr 700 kr/DVD

.....st **EXTRAERBJUDANDE!** Köp till alla 9 DVD ovan till specialpris: **5 715 kr**
635 kr/DVD

Priser är exkl. moms och frakt. Ovanstående priser gäller för enskild skola. Samtliga filmer har institutionella rättigheter för skolan.

Så här enkelt beställer du:

- Ring: Ann Nordström 08-509 025 63 eller vxl 08-445 25 50 • Faxe: 08-445 25 60 • E-post: ann.nordstrom@cinebox.se
- Via hemsidan: www.cinebox.se • Posta till: Cinebox • Box 6014 • 171 06 Solna

Skola

Leveransadress

Postnummer Ort

Fakturaadress/ev Ref

Postnummer Ort

Telefon

Datum

E-post

Namn

Underskrift

Cinebox - en del av Swedish Film AB

Box 6014 • 171 06 Solna • Tel: 08-445 25 50 vxl • www.cinebox.se • ann.nordstrom@cinebox.se

FILM
OCH
SKOLA



FRITT EN MÅNAD!

Strömmande film
direkt i klassrummet

www.filmochskola.se