



## Arbejdsark 6

## Energi og godt humør

### Øvelse 1

### Hvordan føles din krop?

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Hvornår var du sidst i <b>dårligt humør</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> I dag</li><li><input type="radio"/> I går</li><li><input type="radio"/> Længere tid siden</li></ul> | 2. Hvordan føles din krop når du er i <b>dårligt humør</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Træt</li><li><input type="radio"/> Det gør ondt (fx i hovedet)</li><li><input type="radio"/> Som den plejer</li><li><input type="radio"/> Let</li><li><input type="radio"/> Andet.....</li></ul>   | 3. Hvad gør du når du er i <b>dårligt humør</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Lægger mig på sofaen</li><li><input type="radio"/> Holder mig for mig selv</li><li><input type="radio"/> Søger selskab</li><li><input type="radio"/> Bevæger mig</li><li><input type="radio"/> Andet.....</li></ul>   |
| 4. Hvornår var du sidst <b>uden energi</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> I dag</li><li><input type="radio"/> I går</li><li><input type="radio"/> Længere tid siden</li></ul>     | 5. Hvordan føles din krop når du <b>ikke har energi</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Træt</li><li><input type="radio"/> Det gør ondt (fx i hovedet)</li><li><input type="radio"/> Som den plejer</li><li><input type="radio"/> Let</li><li><input type="radio"/> Andet.....</li></ul>      | 6. Hvad gør du når du <b>ikke har energi</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Lægger mig på sofaen</li><li><input type="radio"/> Holder mig for mig selv</li><li><input type="radio"/> Søger selskab</li><li><input type="radio"/> Bevæger mig</li><li><input type="radio"/> Andet.....</li></ul>      |
| 7. Hvornår var du sidst <b>fuld af energi</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> I dag</li><li><input type="radio"/> I går</li><li><input type="radio"/> Længere tid siden</li></ul>  | 8. Hvordan føles din krop når du har <b>masser af energi</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Træt</li><li><input type="radio"/> Det gør ondt (fx i hovedet)</li><li><input type="radio"/> Som den plejer</li><li><input type="radio"/> Let</li><li><input type="radio"/> Andet.....</li></ul> | 9. Hvad gør du når du har <b>masser af energi</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Lægger mig på sofaen</li><li><input type="radio"/> Holder mig for mig selv</li><li><input type="radio"/> Søger selskab</li><li><input type="radio"/> Bevæger mig</li><li><input type="radio"/> Andet.....</li></ul> |
| 10. Hvornår var du sidst <b>glad</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> I dag</li><li><input type="radio"/> I går</li><li><input type="radio"/> Længere tid siden</li></ul>           | 11. Hvordan føles din krop når du <b>er glad</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Træt</li><li><input type="radio"/> Det gør ondt (fx i hovedet)</li><li><input type="radio"/> Som den plejer</li><li><input type="radio"/> Let</li><li><input type="radio"/> Andet.....</li></ul>             | 12. Hvad gør du når du er <b>glad</b> ? <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Lægger mig på sofaen</li><li><input type="radio"/> Holder mig for mig selv</li><li><input type="radio"/> Søger selskab</li><li><input type="radio"/> Bevæger mig</li><li><input type="radio"/> Andet.....</li></ul>             |

### Øvelse 2

### Gode og dårlige spiraler

#### Dette er en dårlig spiral!

Skriv ord på spiralen, der forklarer, hvordan en træt og uoplagt krop bliver endnu mere træt og uoplagt



#### Dette er en god spiral!

Skriv ord på spiralen, der forklarer, hvordan en frisk og veloplagt krop bliver endnu mere frisk og veloplagt.

