



# Övning: Vilken kroppsfunktion är jag nöjd med?

---

## Mål

Du känner igen vilka funktioner i din kropp du är nöjd med.

## Anvisning

Läs exempel på kroppens funktioner. Välj ut de som du är nöjd med i din egen kropp.

---

## Exempel på kroppens funktioner

### Sinnena och sinnesintrycken

syn-, hörsel-, lukt-, smak- och känselsinne, välbehagskänslor, känsloupplevelser, sexuella förnimmelser

### Fysisk aktivitet och rörelse

gång, löpning, stretchning, rörlighet, smidighet, balans, styrka, uthållighet, energi, reflexer, genomförande av olika former av motion och sport

### Hälsa

ämnesomsättning, andning, nybildningar i kroppen (naglar, hår, hud), reglering av hunger och mättnad, förmåga att återhämta sig

### Skapande verksamhet

måla, rita, bygga, skulptera, skriva, sjunga, spela, dansa, fotografera, väva, sköta trädgården, skådespela

### Ta hand om sig själv

sova, vila, äta, dricka, motionera, tvätta sig, ta hand om kropp och själ, göra saker man gillar

### Relationer och kommunikation

prat, kroppsspråk, ansiktsuttryck, uttryckande av känslor, beröring, kramar, kyssar, sexuell interaktion, sörjande för sina gränser

### Vilka funktioner är du nöjd med? Kommer du på funktioner som inte finns på listan?