

Kost

Idrott och rörelse

Livsstil

Hälsa

Relationer

Må bra

Aktiviteter

LÄROBOK

Eina Linder Åse Lundén-Welden

Stina Zegarra Willquist

Hälsa och livsstil

I början av detta kapitel undrade vi om du vet några tips och råd om hur man lever hälsosamt.

Att leva hälsosamt kan vara att vi äter nyttigt och att vi rör på oss.

Då har vi en hälsosam livsstil och vi vet vad vi mår bra av.

Om vi äter mycket onyttig mat och sitter still stora delar av dagen kan vi få sämre hälsa. Då är vår livsstil inte så bra för vår hälsa.



Oftast kan vi bestämma vad vi äter, vem vi umgås med och vilken utbildning vi går. Livet är också fyllt med måsten: vi måste tvätta, vi måste städa och vi måste handla mat.

En viss del av tiden bestämmer vi själva mer över. På fritiden kan vi välja aktiviteter som vi tycker är roliga och som vi mår bra av.

Många mår bra när de är aktiva, träffar vänner och har ett jobb de trivs med.

Hälsoval

Vi måste göra bra hälsoval för att orka arbeta, vara aktiva och träffa vänner.

Bra hälsoval är sådana val som gör att vi mår bra.

Här kommer några exempel på vad forskare tycker är bra hälsoval;

- ▶ **Att röra på sig minst 30 minuter om dagen.**

Idag sitter vi mer still än vad vi gjorde förr.

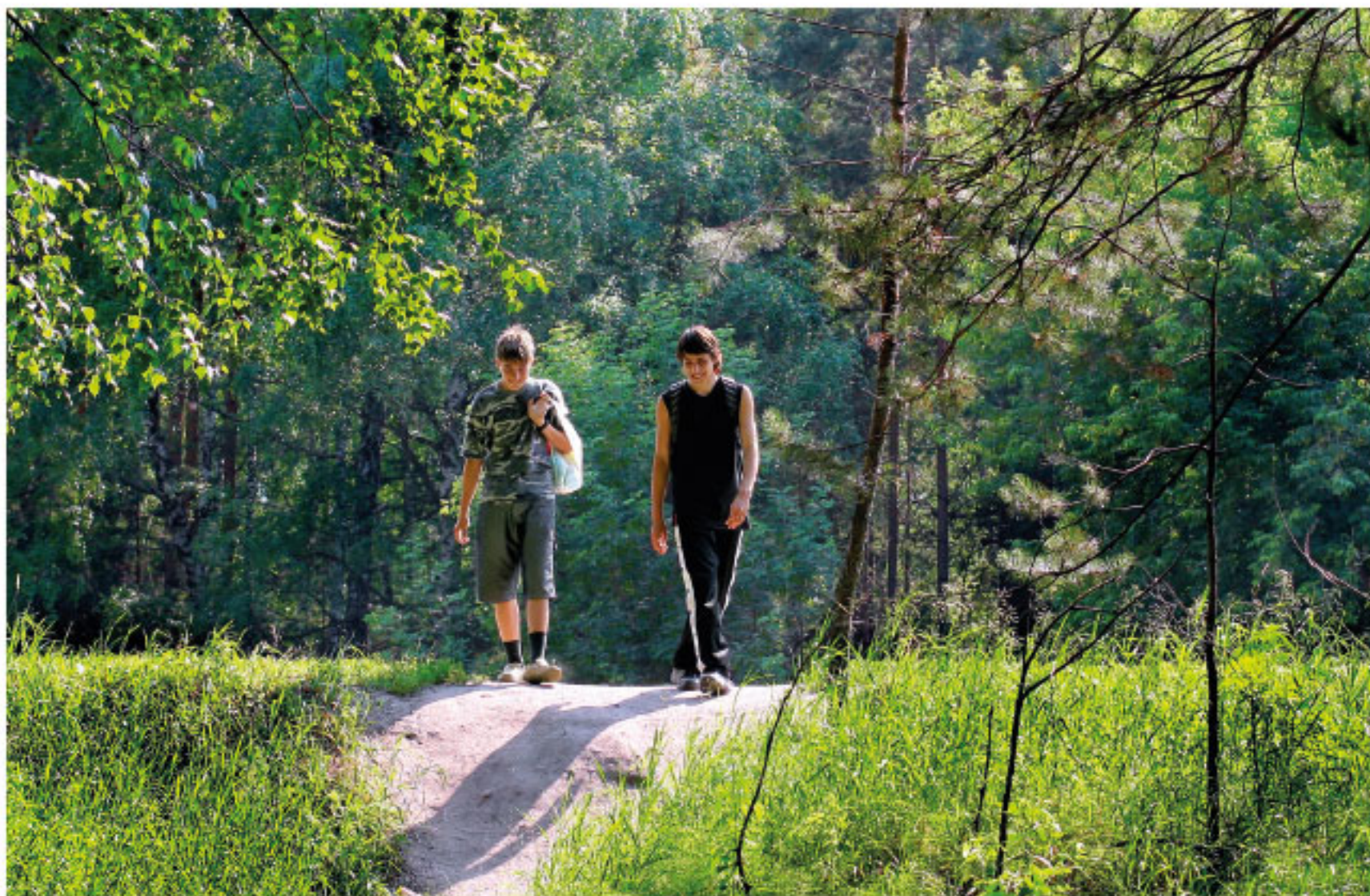
Vi sitter vid teven, vid datorn, i skolan och på jobbet.

Om vi har ett stillasittande arbete är det bra

att resa sig upp och sträcka på sig en gång i timmen.

Personer som sitter mycket kan exempelvis få ont i ryggen.

Därför är det viktigt att röra på sig på fritiden.



Att röra på sig efter en dag i skolan är bra för kroppen.

När vi upplever stress

Vi känner oss alla stressade någon gång.

Stress kan bero på många olika saker.

Vi kanske har för mycket att göra, tiden räcker inte till.

Vi kanske har uppgifter som vi tycker är svåra och vi blir osäkra.

Om vi stressar ofta kommer vår kropp att reagera.

Vi kan till exempel få:

- svårt att sova
- tankar som gör oss oroliga
- huvudvärk
- värk i axlar och nacken
- ont i magen
- lätt för att bli irriterade
- svårt att koncentrera oss.



Vi kan få ont i nacken när vi är stressade.

Lukas ligger i sin säng och tänker på
att han imorgon ska börja på sin första APL.

Lukas lärare har berättat
att han ska tänka på att,
ja vad var det nu han skulle tänka på.

Huvudet känns helt tomt.
Vad heter handledaren?
När skulle han börja?
Vilken buss ska han ta?
Hur länge ska han vara där första dagen?
Ska han ha mat med sig?

Lukas blir bara mer och mer stressad.
Han får ont i magen och huvudet värker.

Timmarna går
och Lukas har bara sovit i tre timmar
när alarmet ringer.
Nu är det dags att gå upp.



SAMTALA OM

- Vad händer med Lukas när han tänker på sin APL?
 - Hur känns det i din kropp när du blir stressad?
-

Aktiviteter för ungdomar och vuxna

Det finns många hälsofrämjande aktiviteter för ungdomar och vuxna.

Att röra på sig är viktigt eftersom både ungdomar och vuxna sitter mycket inomhus på dagarna.

Därför går många på gym och tränar, andra joggar eller går ut och går.

Utomhus får kroppen både frisk luft och solljus som är bra för hälsan.

En aktivitet utomhus är powerwalk.

Powerwalk

Powerwalk är en snabb promenad utomhus.

Det är bra att ha armarna lätt böjda och röra dem fram och tillbaka när man går.

När man går snabbt och blir andfådd mår kroppen bra. Konditionen blir bättre och man bygger upp muskler och skelett.

Powerwalk är en billig aktivitet.

Det som behövs är bra gymnastikskor och sköna kläder. Man kan själv välja var man vill gå.

Kanske är det skönt att gå ensam och lyssna på musik. Kanske är det skönt att gå tillsammans med någon vän.