**Tema: Fysisk aktivitet og psykisk helse**

Se film: [Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmestring - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=XV9LxaDfPQs)

Snakke om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse.

Forskning! En norsk studie fra NTNU har forskere sett på om aktive barn får færre mentale problemer enn inaktive barn. Resultatene var entydige: Fysisk aktive barn har vesentlig mindre sannsynlighet for å få depressive symptomer enn mindre aktive barn har.

Spørsmål:

* Hva er endorfiner? Hvordan virker endorfiner?
* Hvilke aktiviteter hjelper for en god psykisk helse? (Bare noen, eller alt?)
* Hvordan kan det kjennes om det er lenge siden man har vært i aktivitet?
* Hva kan påvirke hvilke aktiviteter vi velger? (venner, foreldre, økonomi, bluferdighet m.m.)
* Hvilke aktiviteter BØR vi velge? (De aktivitetene som vi liker og som gir oss glede!)

Barna lager et tankekart over aktiviteter de liker, og aktiviteter de har lyst til å prøve. Samtale om dette.

(Vi kan bruke disse tankekartene til innspill for videre aktivitetsvalg)

Avslutte økten med 90 graderen.