**Tema: Fysisk helse**

Starte med en aktivitet. Kongen befaler.

Hva er **fysisk helse**? En god og sunn kropp. Hvordan oppnå det? Samtale.

-jevnlig fysisk aktivitet

-god ernæring

-nok hvile

**Fysisk aktivitet.**

Hvorfor er fysisk aktivitet bra? Samtale.

Gir bedre psykisk helse. Mestrer krav og utfordringer i hverdagen bedre.

Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser og tilstander. Gir økt levetid og økt livskvalitet.

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.

Hvor lenge bør vi være i fysisk aktivitet pr. dag?

Anbefaling fra Helsedirektoratet:

Barn og unge 6–17 år: I gjennomsnitt minst 60 minutter per dag. Moderat til høy intensitet. Trenger ikke være sammenhengende. Gjennom uken kan aktivitetsnivået variere. Det kan være litt høyere den ene dagen og litt lavere den andre dagen.

Moderat til høy intensitet, hva betyr det? Raskere pust enn vanlig.

Flere gutter enn jenter som oppfyller anbefalingen for fysisk aktivitet.

Spørsmål:

* Hva er endorfiner? Hvordan virker endorfiner?
* Endorfiner er en gruppe signalstoffer, hormoner. Påvirker hjernen når du trener. Når musklene dine jobber får vi et lite kick som gjør at vi kjenner oss ekstra sterke og glade. Det frigjøres et hormon som kalles endorfiner, som også kalles lykkehormonet. Endorfiner gir en følelse av lykke og reduserer opplevelsen av smerte. Når man bruker kroppen sin intensivt, for eksempel ved å løpe, så skilles det ut store mengder endorfiner til blodet.
* 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 mm)
* Hvilke aktiviteter bør vi velge? (De aktivitetene som vi liker og som gir oss glede!) All aktivitet er bra.

**Søvn / hvile**

Hvor lenge sover dere på natta?

Vet dere hva som er anbefalt av de som forsker på søvn?

Anbefalt søvntid for deres alder: 9–11 timer (Mindre enn 7 timer og mer enn 12 timer er ikke anbefalt)

Bruker dere mobil/pc rett før dere skal sove?

Skjermaktivitet på kveldstid og natt, vil kunne gjøre at vi sover dårligere og mindre. Bedre søvn hvis man ikke bruker skjerm før legging. Minst 30 minutter skjermfri før leggetid kan gjøre det enklere å sovne.

Tips for god søvn: Er det skjerm på soverommet? Fysisk aktivitet gir bedre søvn. Unngå koffein. Passe mengde mat før sengetid. Gode rutiner. Gjør rommet godt å sove i. Snakk ut! Unngå å snu døgnet i helgene.

**Kosthold**

Frokost? Ikke alle er sultne på morgenen, og noen kan synes det er vanskelig å rekke frokost. Lurt å forsøke å få i seg noe, for eksempel har smurt klar en frokost, eller ta seg noe annet raskt som en yoghurt med havregryn/granola og frukt for eksempel.

Å spise frokost gir kroppen energi og bidrar til økt konsentrasjon gjennom en lang skoledag. Hvis du har dårlig matlyst om morgenen, bør du likevel forsøke å få i deg noe som for eksempel en frukt, en yoghurt, et glass melk eller juice før du går hjemmefra.

Ungdom er avhengig av jevn tilførsel av energi og næringsstoffer for å vokse og utvikle seg. Et sunt og variert kosthold behøver ikke være vanskelig å få til.

Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med:

* mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk
* begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker

Vann er en god tørstedrikk. Med utgangspunkt i kostrådene, kan et sunt kosthold settes sammen på ulike måter.

Ungdom bør spise regelmessige måltider siden mange fortsatt er i vekst. Med regelmessige måltider er det også enklere å holde konsentrasjonen gjennom en lang skoledag. Det er anbefalt å spise fire hovedmåltider hver dag; frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Dersom du har behov for mer mat kan du legge til ett eller to mellommåltider.

Regelmessige, fullverdige måltider bidrar til et tilstrekkelig inntak av energi og næringsstoffer, og kan gjøre det lettere å holde seg unna småspising.

Norsk ungdom får generelt i seg for mye tilsatt sukker fra både mat og drikke. Brus, iste, saft, kaker, is, godteri og snacks kan med fordel begrenses til helgen eller spesielle anledninger. (Helsenorge.no)

**Er det noen av dere som drikker energidrikk?**

**Fakta om koffein:** Koffein er et stoff som påvirker hjernen, og er dermed det vi kaller et sentralstimulerende stoff. Hos barn og ungdom er hjernen fortsatt under utvikling. Derfor er barn og unge mer sårbare enn voksne for virkningen av sentralstimulerende stoffer som koffein.

Koffein finnes blant annet i kaffe, energidrikker, brus og sportsdrikker.

Koffein påvirker helsen negativt dersom du inntar for mye av det.

Eksempler på negative helseeffekter er:

* søvnforstyrrelser
* raskere hjerterytme og økt puls
* midlertidige atferdsendringer som uro, irritabilitet, nervøsitet, og angst.

Det er søvn som påvirkes først. Det vil si at risiko for søvnforstyrrelser ofte oppstår ved et lavere inntak av koffein enn de andre symptomene. Symptomene vil bli sterkere jo mer koffein du får i deg. Hvor mye koffein du tåler, er knyttet til kroppsvekt. Risikoen for negative helseeffekter regnes ut fra milligram (mg) koffein per kilo kroppsvekt. Det betyr at jo tyngre kroppen din er (målt i kilo), dess mer koffein tåler du før du risikerer negative helsekonsekvenser.