

# Arbetsblad första delen

**Vad brukar du göra som kan göra det svårare att somna?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Vad kan du göra mer av som kan göra det lättare att somna?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Hemuppgift: skriv ned din nya sömnrutin.**

- KI 17. \_\_\_\_\_
- KI 18. \_\_\_\_\_
- KI 19. \_\_\_\_\_
- KI 20. \_\_\_\_\_
- KI 21. \_\_\_\_\_
- KI 22. \_\_\_\_\_
- KI 23. \_\_\_\_\_

## Bra att veta om sömn

### Varför sover vi?

Sömnen har flera funktioner. Hjärnan och immunförsvaret behöver sömnen. Om vi sover för lite, särskilt under längre perioder, kan vi bli lättare stressade, nedstämda, sjuka och få svårt att koncentrera oss.

### Hur mycket ska vi sova?

Runt 8 timmar är bra att sova per natt. En del behöver mer, andra mindre. I tonåren ökar ofta behovet.

### Länkar om sömntips

<https://www.umo.se/kroppen/somn-och-trotthet/somn/>

[https://www.1177.se/Bilder/Nationellt/Amnen/Mindfulness/sittande\\_ovning\\_svens\(1\).mp3](https://www.1177.se/Bilder/Nationellt/Amnen/Mindfulness/sittande_ovning_svens(1).mp3)



Skriv ned ett eller flera livsmedel du tycker om från varje del av tallriksmodellen:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Bra att veta om kost

### Hur ska vi äta?

Det är bra att äta regelbundet. Gärna frukost, lunch, middag och två eller tre mellanmål där mellan.

Huvudmålen kan följa tallriksmodellen (till vänster).

### Länkar om kost

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/barn-2-18-ar>



Couscous  
Nudlar  
Mannagryn  
Havregryn  
Knäckebröd



Gurka  
Tomat  
Pizzasallad  
Rucola  
Aubergine  
Zucchini  
Rödbetor  
Potatis

Köttbullar  
Korv  
Kyckling  
Veggobiff  
Omelett  
Soyafärs  
Kikärtor

## Kryssa för olika aktiviteter du kan tänka dig att prova:

- Löpning
- Gymnastik
- Dans
- Fotboll
- Volleyboll
- Pingis
- Ridning
- Konståkning
- Ishockey
- Klättring
- Gym
- Simning
- Vattengymnastik
- Hoppa hopprep
- Hoppa hage
- Parkour
- Yoga
- Spinning
- Gruppträning
- Badminton
- Tennis
- Pilates
- Aerobics
- Friidrott
- Orientering
- Taekwondo
- Brottning
- Basket
- Golf
- Handboll
- Kickboxning
- Fäktning
- Cykling
- Innebandy
- Skidor
- Paddling
- Promenera
- Karate
- Kampsport
- Bowling
- Boule
- Surfa
- Agility
- Wushu
- Budo
- Brasiliansk jujitsu
- Aikaido
- Judo
- Kanin-hoppning
- Curling
- Boxning
- Längdskidor
- Slalom
- Snowboard
- Annat: \_\_\_\_\_
- Annat: \_\_\_\_\_
- Annat: \_\_\_\_\_

## Bra att veta om motion

### Varför ska vi träna?

Hälsan blir bättre – fysisk och psykisk. Musklerna, konditionen och skelettet stärks. Skolprestationer kan bli högre, liksom självkänslan. Symtom på nedstämdhet minskar.

### Hur vi träna?

Rekommendationen är minst tre tillfällen med måttlig till hög höjning av puls och andning, samt övningar som stärker muskler och skelett. Vid funktionsnedsättning kan fysioterapeut ge råd.

### Vad ska vi träna?

Den bästa träningen är den som blir av!. Testa gärna något som du tycker är kul, eller har tyckt var kul. Det är också bra om det är något enkelt som du tror kommer bli av. Kanske blir det lättare med en vän eller förälder?

Källa: fyss.se och SfBup

