

Ta hand om dig!

Mål Lgr 2011

- Du ska känna till några faktorer som påverkar människors hälsa,
dvs:
Du ska förstå hur du kan ta hand om din kropp för att den ska må bra.

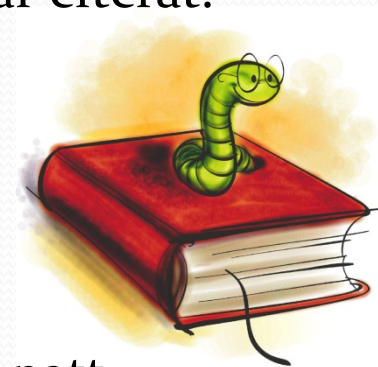


Sömn

- Du behöver sova 10 timmar varje natt.
- Under sömnen återhämtar sig hjärnan och kroppen.
- Hjärnan sorterar det som du har varit med om under dagen, det gör att du blir utvilad och kan ta itu med nya saker och lära dig mer.
- När du sover tar kroppen hand om skador och infektioner.
- Du växer medan du sover.



- Sover du för lite under helgen kan du vara trött, lättirriterad och ha svårt att koncentrera dig och lära dig nya saker flera dagar efteråt.



- För att du ska sova gott kan du tänka på det här:
- Ha ett mörkt sovrum, ev en nattlampa.
- Sov på regelbundna tider, dvs ungefär samma tider varje natt.
- Varva ner på kvällen innan du ska sova, tex lyssna på någon som läser för dig, eller läs själv.
- Ha ingen dator eller TV igång när du ska lägga dig.
- Gör dina läxor och förbered väskan i god tid innan du går och lägger dig.
- Är du orolig eller drömmer mardrömmar – prata med någon vuxen.

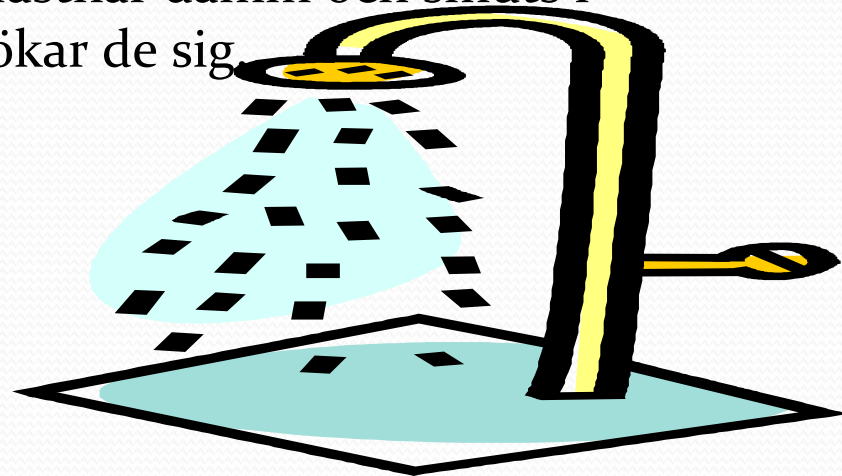
Stress och oro

- Är man stressad kan man få ont i magen eller i huvudet. Man kan bli ledsen också och få svårt att sova.
- Man kan bli stressad av att ha för mycket att göra, man känner att man inte hinner med. Kroppen får inte tid att vila och återhämta sig.
- Man kan bli stressad av att ha för lite att göra. Då har man tråkigt och känner sig kanske ensam.
- Man kan bli stressad om det är något som är jobbigt hemma, i skolan eller med kompisarna.
- Prata med en vuxen om du känner oro eller stress.



Hygien – att hålla sig ren

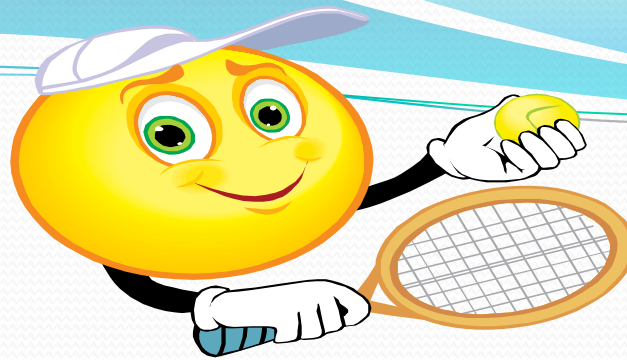
- Att hålla sig ren hjälper dig att bli av med bakterier som kan göra att du får infektioner och blir sjuk.
- Bakterier finns runt omkring oss och när vi leker och är bland massa folk får vi bakterier på oss.
- En del bakterier kommer in i kroppen genom sår och andra ger vi oss själva genom att peta näsan eller strunta i att tvätta händerna innan vi äter, då kommer bakterierna in i munnen.
- När du leker och blir varm och svettig fastnar damm och smuts i svetten. Där trivs bakterier och där förökar de sig.



- Duscha regelbundet några gånger i veckan och tvätta dig och håret ordentligt med tvål och schampo.
 - Tvätta dina händer ordentligt med tvål innan du ska äta och när du har varit på toaletten. OBS! Inte bara skölja händerna snabbt med vatten, då får du inte bort bakterierna.
 - Duscha alltid efter idrotten och annan träning.
 - Gammal svett luktar illa, och illa vill vi inte lukta...
-
- Borsta tänderna.
 - Byt underkläder varje dag.
 - Ha rena kläder.
 - Peta naglarna.



Motion



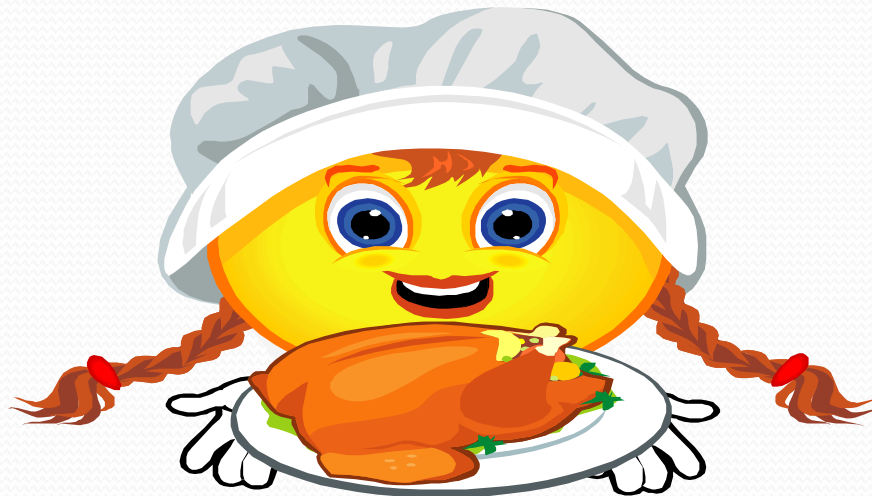
- För att kroppen ska må bra behöver du röra på dig. När du motionerar händer detta:
- Du känner dig piggare och starkare, nöjdare och mer belåten.
- Förbättrar både humör och sömn, minne, inlärning och koncentration.
- Blodcirkulationen ökar och cellerna kan ta upp mer syre.
- Dina muskler blir starkare och du orkar mer.
- Motion motverkar en hel rad sjukdomstillstånd, du håller dig friskare.
- Minskar risken för övervikt.

- 30 minuter om dagen.



Mat

- Ät en ordentlig frukost, tex grovt bröd, gröt, müsli, frukt eller bär och någon mjölkprodukt.
- Ät lunch och middag med innehåll från tallriksmodellen.
- Ät två mellanmål under dagen, tex smörgås och mjölk eller frukt.
- Bra mat gör att du orkar mer, kan koncentrera dig längre stunder och då kan du lära dig mer. Dessutom blir du en trevligare kompis!



Sociala kontakter

- För att vi ska må bra, förutom det vi redan tagit upp, behöver vi sociala kontakter.
- Vi behöver familj och vänner som vi är trygga med och där vi känner att vi är älskade och omtäckta för den vi är och kan vara de vi är.
- Vi behöver vänner , både barn och vuxna, som vi kan lita på och som kan lita på oss.
- Vi behöver kramar och närhet.





Var rädd om dig –
Du ska hålla länge!