

DIN HÄLSA & MOBILEN

ELEVATERIAL: ÅRSKURS 7-9

DIN HÄLSA & MOBILEN

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet är superbra för hälsan. Regelbunden fysisk aktivitet har många positiva effekter. Bland annat påverkas kondition, balans, styrka, vikt, sömnkvalitet och koncentrationsförmåga.

Ett problem är att många unga rör sig för lite. Undersökningar visar att unga tillbringar största delen av sin vakna tid med att sitta, halvligga eller stå stilla. Därför är det viktigt att få unga att röra sig mer.

Fysisk aktivitet gör att vi får en bra hälsa både fysiskt och psykiskt. Undersökningar visar att unga som rör på sig uppger att de mår bra och inte känner sig stressade över skolarbete.

60 minuters daglig fysisk aktivitet (pulshöjande motion och träning) räcker för att påverka hälsan positivt. Fysisk aktivitet kan till exempel vara att gå och cykla, eller spontan och organiserad idrott, eller dans och annan motion.

SÖMN

Vi behöver sömn för att må bra. Det är när vi sover som kroppen och hjärnan återhämtar sig. Unga behöver dessutom sömn för att växa och utvecklas. En uppskattning är att ungdomar behöver mellan 9 till 10 timmars sömn per dygn.

Så här påverkas du av sömn

För lite sömn leder till att man mår sämre. Om du sover för lite under en period kan du:

- Lättare bli arg och ledsen
- Lättare bli irriterade och rastlös
- Få svårare att koncentrera och lära dig nya saker

Om du däremot sover bra får du:

- Lättare att känna dig glad och nöjd
- Bättre minne
- Lättare att lära dig saker
- Lättare att balansera dina känslor

Så här kan du sova bättre

Det är bra att röra på sig utomhus i dagsljus minst en timme varje dag. Genom att vara ute i dagsljus på dagen hjälper vi kroppen att skilja på dag och natt. Några fler tips:

- Skapa en rutin kring tiden före läggdags, tydliga rutiner hjälper dig att veta när det är dags att sova.
- Gör något för att komma till ro innan läggdags, till exempel kan du lyssna på musik eller läsa en bok.
- Undvik tid framför tv och skärm en timme före läggdags (det blå ljuset från bildskärmar gör att vi inte känner oss trötta lika lätt).
- Ingen tv eller mobil i sovrummet.
- Fysisk aktivitet under dagen ger dig bättre sömn, så var aktiv på dagarna!

OM NÄTBEROENDE

Var går gränsen för beroende? Det finns ingen officiell diagnos för nät- eller mobilberoende. Men i dagligt tal används begreppen nätberoende och mobilberoende och forskare menar att det handlar om ett psykiskt beroende som drabbar vissa mobilanvändare. Teknikföretagen vill dessutom att vi ska använda appar och nätet så mycket som möjligt. Det är bra att diskutera nätberoende. Särskilt när unga börjar välja bort saker som de annars tycker är roligt, till exempel slutar att träffa vänner eller börjar missköta skolan – då är beroendet ett bekymmer.

Tips för att minska nätberoende

- Stänga av mobiltelefonen.
- Ställa in den på ljudlös.
- Avinstallera appar som är särskilt beroendeframkallande.
- Stänga av aviseringar från appar.

UPPGIFTER

Arbeta i grupper med frågorna nedan efter att ni har gått igenom texterna om fysisk aktivitet, sömn och beroende med er lärare.

- 1** En kompis till dig berättar att hen sover jättedåligt. Hen har svårt att somna och vaknar ibland på natten. Din kompis rör inte på sig så mycket och tillbringar mycket tid med skärmar, både med att spela och kolla mobilen.
 - Vilka råd skulle du ge din kompis för att sova bättre?
- 2** Det behöver inte alltid vara en konflikt mellan skärmtid och fysisk aktivitet, mobilen kan faktiskt vara ett sätt att aktivera unga.
 - Fundera en stund och ge förslag på appar och spel som gör att unga rör på sig.
 - Kom på egna förslag på hur mobilen kan användas för att få unga att röra på sig mer.
 - Vad tycker ni är bäst att röra på sig med eller utan mobil? Förklara.
- 3** I lektionen lär vi oss att både fysisk aktivitet och sömn är viktigt för en bra hälsa.
 - Diskutera vad bra hälsa betyder för er och vad det innebär att må bra.

- 4** I skolan finns det regler för mobiler och i de flesta hem finns också regler för hur mobilen får användas. De flesta regler finns för att minska skärmtid och öka samvaro och gemenskap.

 - Diskutera hur ni tycker att mobilen ska få användas och kom på förslag där ni själva sätter gränser utifrån vad ni har lärt er i lektionen.

- 5** Teknikföretag vill att vi ska använda appar så mycket som möjligt. Samtidigt är nätberoende ett problem som berör många människor. Problemet blir tydligt när unga börjar välja bort saker som de annars tycker är roligt, till exempel slutar att träffa vänner eller börjar missköta skolan.

 - Vilka konsekvenser kan för mycket skärm tid få för er och vad kan man göra för att minska sin mobilanvändning?