

Titta hit!

Idag är det första dagen på Uppmärksamhetsveckan. Under denna vecka kommer betydelsen av goda matvanor och fysiskt aktivitet att uppmärksammas över hela landet. Tanken är att vi ska få ett friskare Sverige. Och såklart en friskare skola.



Vill du veta hur du lättare håller dig pigg och frisk?

Imorgon får du det första tipset!



Bästa hälsodrycken finns i närmaste vattenkran.

Människokroppen består av ungefär 70% vatten. Därför gör du kroppen en god tjänst om du fyller på med rätt sorts vätska redan från början. Vatten är den bästa törstsläckaren och behövs för att kroppen ska fungera normalt. Trött eller hängig? Drink ett glas vatten!

Du blir piggare, får bättre koncentrationsförmåga och klarar skolan bättre.



Så här blir det roligare att dricka vatten:

- Skaffa en cool vattenflaska som du alltid kan bära med dig.
- Smaksätt vattnet några gurk- eller citronskivor.
- Med sugrör blir det mesta roligare att dricka.



Magiskt lyxvatten

- Fyll en tillbringare med färskt kranvatten.
- Lägg i några frysta björnbär, en nypa havssalt och lite persilja. Smaka och se vad som händer.

Sov dig frisk!



Så här på hösten är det lätt att bli trött, hängig och förkyld. Därför gäller det att stärka kroppens immunförsvar så mycket det bara går. Ett bra sätt är att sova ordentligt. Då får du dessutom lättare att koncentrera dig och hänga med på lektionerna. Tänk också på att det är när du sover som hjärnan och musklerna återhämtar sig.

I skolåldern behöver du 10-11 timmars sömn per natt. Hur dags måste du då senast somna om du stiger upp klockan 7.00 på morgonen?

Rätt svar: Kl. 21.00.

Så här får du lättare att somna i tid:

- Ät inga större måltider innan läggdags.
- Undvik vilda lekar, TV och dator innan du lägger dig.
- Försök att alltid lägga dig vid samma tid.
- Se till att rummet är svalt, dunkelt och tyst.
- Läs eller lyssna gärna på en bok innan du släcker lampan.
- Ju mer fysiskt aktiv du varit under dagen, desto lättare brukar det vara att somna.



Rör dig till hälsa

Har du mycket spring i benen? Bra! Att röra sig mycket stärker skelettet, lungorna, musklerna och ökar din rörlighet. Du får bättre balans, koordinationsförmåga och håller dig lättare frisk. Rör du dig mycket på rasten får du dessutom lättare att sitta still när du verkligen behöver det. Som i klassrummet till exempel.



Rasttips!

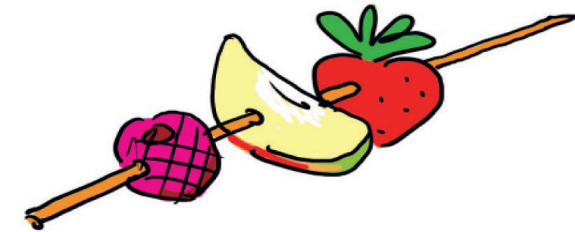
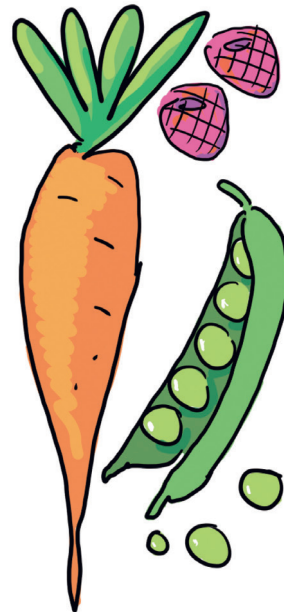
- Gör en hinderbana – med lite rep, pinnar och stockar
- kommer ni långt.
- Hoppa hopprep – det finns hur många tricks som helst att öva in.
- Kings out – boll och krita är allt som behövs.
- Under hökens vingar kom – här behöver ni ingenting.
- Frisbee – kasta till varandra eller se hur nära pinnen ni kommer.

"An apple a day keeps the doctor away."

De flesta frukter och grönsaker är fullspäckade med vitaminer, mineraler och antioxidanter. Dessa ingredienser är viktiga för att du ska växa, utvecklas och hålla dig frisk. En bra tumregel är att äta fem portioner som har samma storlek som din knutna hand. Dela gärna upp det så att det blir hälften frukt och hälften grönsaker under dagen.

Vet du vad det gamla engelska talesättet "An apple a day keeps the doctor away" betyder?"

Rätt svar: Ett äpple om dagen håller doktorn borta.



Gör det gott att äta grönsaker!

Att äta grönsaker kan vara hur gott och kul som helst. Prova gärna gurk- eller morotsstavar doppade i yoghurtsås. Gillar du inte kokt blomkål, ska du testa den rå. Ofta hänger det på anrättningen om du tycker grönsaker är gott eller inte. Försök också att påverka dina föräldrar när ni är och handlar nästa gång. Kanske döljer det sig en riktig favorit i grönsaksdisken.

Energitips!

Svårt att hålla koncentrationen ända fram till lunch? Ha alltid en frukt i beredskap! En frukt ger dig ett snabbt tillskott på nyttig energi.