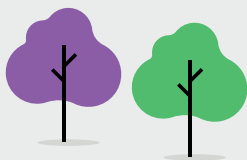


AKTIV NÅ SKOLA

HANDBOK OM HÄLSA



INNEHÅLL

Förord	03
Att sova är superviktigt	04
Många barn har svårt att komma till ro	05
Hur ser sömnen ut?	06
Några tips för en bättre nattsömn	08
Koffein	10
Äta bör man...	11
Goda matvanor	13
Hitta balansen	14
Några kokta ägg	15
Du behöver inte bli fanatisk	16
Bra livsmedel att ha hemma	19
Tryggve och Joys favoritrecept	20
Vi behöver röra på oss	24
Vad betyder fysisk aktivitet?	26
Varför är det viktigt med fysisk aktivitet?	27
Motsatsen till fysisk aktivitet	28
Inspirera till mer rörelse	30
Skärmtid	33
Om det blir för mycket skärmtid	34
Bra länkar	36
Slutord	37

Av: Erik Hellmén

Stiftelsen Aktiv Skola
Box 9015, 700 09 Örebro
019-368 07 50
www.aktivskola.org
facebook.com/aktivskola.org
instagram - @aktivskola

Verket är skyddat enligt kopieringslagen.

DEN ÖKADE INAKTIVITETEN I KOMBINATION MED DÅLIGA KOSTVANOR ÄR ETT VÄXANDE HÄLSO-PROBLEM

Vi lever i ett välinformerat samhälle där majoriteten av oss är medvetna om att det är viktigt att vi regelbundet rör på oss och tänker på vad vi äter. Trots detta visar undersökning på undersökning att vi rör oss allt mindre och äter allt sämre, samt att den psykiska hälsan försämras. Men det som kanske är mest oroväckande är att om vi inte ändrar våra beteenden riskerar våra barn en kortare livslängd i jämförelse med oss som är vuxna i dag.

Utvecklingen går dock att vända, och här har vi vuxna ett stort ansvar och en fantastisk möjlighet att hjälpa våra barn att göra bättre livsstilsval som främjar deras hälsa. Forskningen visar att ju tidigare vi etablerar goda vanor desto lättare blir det att hålla fast vid dem i framtiden. Så om vi som föräldrar och vuxna kan vara goda förebilder, inte krångla till det för mycket och utgå från sunt förnuft kan vi vända trenden.

På Aktiv Skola hoppas vi att den här handboken ska inspirera dig kring hur vi tillsammans kan tänka och göra för att ge våra barn en sund och hälsosam livsstil.



Erik Hellmén

ATT SOVA ÄR SUPERVIKTIGT

Vår kropp kräver sömn för att fungera som den ska, och när vi sover återhämtar vi oss och laddar upp inför nästa dag. För barn är sömnen även viktig för de ska växa och utvecklas så bra som möjligt. Sömnbehovet varierar med åldern, och att sova dåligt någon natt här och där är inget att oroa sig för. Kroppen är duktig på att kompensera några natters förlorad sömn genom att sova lite djupare kommande natt.

Om det däremot blir längre perioder med för lite sömn påverkar det en rad funktioner och kan bland annat leda till sämre immunförsvar, nedstämdhet och nedsatt koncentrationsförmåga. Forskning visar dessutom att barn som sover för lite får sämre betyg.



MÅNGA BARN HAR SVÅRT ATT KOMMA TILL RO

I Folkhälsomyndighetens rapport *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018* uppger en tredjedel i åldersgruppen 11-13 år att de har sömnsvårigheter. Den vanligaste orsaken till att man har svårt att sova är stress. Stress varvar upp hjärnan, och för att kunna sova behöver vi koppla av, varva ner hjärnan och minska alla intryck vi ständigt utsätts för i vår uppkopplade värld. Att stänga ner alla skärmar i god tid före läggdags är ett bra tips om barnen har svårt att komma till ro eftersom ett aktivt tittande, spelande och chattande kan skapa en mental anspänning som påverkar sömnen negativt.

Tryggy funderar



Hur påverkas vi av det blå ljuset från våra skärmar?

Det blå ljuset från våra skärmar sänker nivåerna av sömnhormonet melatonin. Melatonin är viktigt för att vi ska bli sömna, sova bra och få tillräckligt av den betydelsefulla djupsömnen. När det blå ljuset sänker nivåerna av melatonin lurar det hjärnan att tro att vi är piggare än vad vi är och att det inte är dags att sova. Så se till att stänga av skärmen 1-2 timmar före läggdags och ställ in skärmen på nattläge när den används på kvällen. Sov gott!

HUR SER SÖMNERN UT?

Sömnen är uppdelad i olika stadier eller sömncykler på cirka 90 minuter vardera. Varje sömncykel har fyra olika faser:

Insomningsfasen

Musklerna slappnar av och man förlorar gradvis medvetandet. Under insomningsfasen är man lättväckt och sover ytligt. Bara några procent av sömnen utgörs av denna fas.

Bassömnen eller normalsömnen

Musklerna är nästan totalt avslappnade och man tappar fullständigt medvetandet. Normalsömnen utgör cirka hälften av den totala sömnen.

Djupsömnen

Här sker kroppens återhämtning och uppbyggnad. Man är svår att väcka och reagerar inte på omgivningen. Ju längre tid du har varit vaken, desto längre blir din djupsömn. Cirka en fjärdedel av sömnen tillbringas i denna fas.

Drömsömn eller REM-sömn (Rapid Eye Movement)

Här är drömmar vanligast och hjärnan är lika aktiv som i vaket tillstånd men kroppens förmåga att röra sig är kraftigt begränsad. Under sömnen tillbringar vi ungefär en femtedel i denna fas.



Joy förklarar

Behovet av sömn varierar men barn och unga behöver ungefär 9-11 timmars sömn per natt. Om man sover för lite kan man känna sig trött, irriterad, lättretlig och nedstämd, och få svårt att koncentrera sig. Det är lätt att hamna i en ond cirkel om vi sover dåligt och bekymrar oss över det. Oron i sig skapar stress vilket gör det ännu svårare att somna. Kom ihåg att enstaka nätter med sämre sömn är helt normalt och något som kroppen kan kompensera.

NÅGRA TIPS FÖR EN BÄTTRE NATTSÖMN

- Lägg dig och gå upp vid ungefär samma tider varje dag, då ställer kroppen in sig på när den behöver sova
- Undvik att sova på dagen
- Rör på dig under dagen, och var ute i dagsljus
- Varva ner innan du lägger dig - genom att låta bli TV, dator och mobiltelefon den sista timmen innan du går och lägger dig hjälper du kroppen att ställa in sig på sömn
- Låt sovrummet vara skärmfritt
- Prova avslappningsövningar om du känner dig uppvarvad, eller lägg dig lite tidigare och läs en bok
- Lyssna på musik som gör dig lugn och avslappnad
- Undvik drycker med koffein i på kvällen (se mer på sida 11), och var lagom mätt när du lägger dig, inte hungrig och inte proppmätt
- Ha det mörkt och svalt i sovrummet
- Prova att använda öronproppar om du är känslig för ljud, och ögonmask om du är känslig för ljus

**Sömn förbereds
inte 1-2 timmar
innan du ska lägga
dig, den förbereds
från första sekund
du vaknar tills
du somnar**

**- Christian Benedict,
sömnforskare**



KOFFEIN

Koffein kan öka vakenheten och göra oss piggare. Effekten av koffein påverkas av vår kroppsvikt och för mycket koffein kan orsaka illamående, hjärtklappning och sömnproblem. Halveringstiden för koffein är cirka 4-5 timmar, vilket betyder att om du har fått i dig 200 mg koffein så har du 100 mg kvar i kroppen efter 4-5 timmar, 50 mg efter 8-10 timmar och 25 mg efter 12-15 timmar. Nedan följer några exempel på drycker som innehåller koffein, variation kan förekomma beroende på till exempel olika märken, bönsort och dosering:

2 dl kaffe innehåller cirka 100 mg koffein

2 dl te innehåller cirka 45 mg koffein

2 dl chokladdryck innehåller cirka 3 mg koffein

330 ml Pepsi eller Coca Cola innehåller 32 mg koffein

500 ml Pepsi eller Coca Cola innehåller 48 mg koffein

Det finns en rad olika energidrycker och hur mycket koffein de innehåller skiljer sig åt.

250 ml Redbull innehåller cirka 80 mg koffein

335 ml Celsius innehåller cirka 200 mg koffein

250 ml Nocco PWO innehåller cirka 200 mg koffein

500 ml Monster innehåller cirka 180 mg koffein

Livsmedelsverket menar att barn under fem år inte bör dricka energidryck, och dagligvaruhandeln har utfärdat en rekommendation på en åldersgräns på 15 år.

ÄTA BÖR MAN...

För skolbarn gäller i stort sett samma kostråd som för vuxna, men barn har generellt ett lägre energibehov vilket innebär att det blir extra viktigt att maten är näringsrik för att barnen ska få i sig alla näringsämnen de behöver och bästa möjliga förutsättningar för en god hälsa.

Från de kostundersökningar som genomförs vet vi dessvärre att många barn äter för mycket av energitäta men näringsfattiga produkter såsom godis, kakor, läsk och snacks. I många fall får barnen så mycket som en fjärdedel av energin från den här typen av livsmedel vilket innebär att näringsintaget blir obalanserat och otillräckligt.

Tips till föräldrar

Som förälder har du alla möjligheter att hjälpa ditt barn att skapa goda matvanor. Prata om mat på ett positivt sätt, och undvik förbud och olika dieter. Försök att äta tillsammans och uppmuntra barnen att smaka på allt. Involvera dem tidigt i matlagningen så att de blir intresserade för vad de äter - och lär sig att laga bra mat.



GODA MATVANOR

Att skapa goda matvanor för barn handlar först och främst om att äta regelbundet och varierat. Genom att äta regelbundet blir det lättare att uppnå energibalans och låta bli småätandet som ofta innebär sämre livsmedelsval. En varierad kost bidrar också till att man lättare får i sig alla näringsämnen man behöver.

Att äta varierat innebär helt enkelt att måltiderna under dagen ska innehålla näringsrika livsmedel från alla våra energigivare - kolhydrater, fett och protein.

Många barn behöver dessutom äta mer grönsaker, frukter och bär som innehåller många näringsämnen. Behovet för barn, beroende på ålder, är 400-500 gram om dagen vilket motsvarar ungefär två frukter och två rejäla nävar grönsaker.

HITTA BALANSEN

Ett enkelt hjälpmedel för att man ska få i sig tillräckligt med energi och alla livsnödvändiga näringsämnen är att följa en bra måltidsordning där man utgår från de så kallade huvudmåltiderna frukost, lunch och middag, och sedan kompletterar med ett antal mellanmål utifrån energibehov. Att komplettera med mellanmål kan vara extra viktigt för barn som är mer fysiskt aktiva. Tänk också på att vätska ska intas regelbundet under dagen. Varje huvudmåltid bör ge cirka 20-35 procent av dagens totala energi- och näringsbehov och mellanmålen 5-20 procent, beroende på det totala antalet måltider. Vid planering av huvudmåltiderna ger tallriksmodellen en bra vägledning för hur fördelningen mellan energikällorna bör se ut.



Genom en bra måltidsordning blir det också lättare att få i sig alla viktiga näringsämnen som kroppen behöver eftersom det skapar större möjligheter till ett varierat livsmedelsintag.

NÅGRA KOKTA ÄGG

Att variera sina måltider gör det roligare både att laga och äta maten, och för att göra det enkelt att snabbt få mat på bordet måste det vara välfyllt i skafferiet, kylskåpet och frysen. Det är bra att planera i förväg vad som ska tillagas, och handla hem livsmedel att ha i reserv - kanske kan du lägga upp ett lager av varor som går att förvara under en längre tid?

När man lagar mat kan man med fördel laga fler portioner än vad som går åt och frysa in i portionsförpackningar - perfekt att ta till om man kommer hem sent en dag.

Komplettera de "lite sämre" måltiderna med nyttiga livsmedel, lägg exempelvis till bönor, grönsaker och nötter. Ett annat enkelt tips när fantasin tryter eller när tiden är knapp är att alltid ha några kokta ägg i kylen. Med ett eller ett par kokta ägg, fullkornsbröd, någon grönsak och/eller frukt samt ett glas mjölk har man en snabb, enkel, god och nyttig måltid.


Visste du att:

Nästan hälften av det vi handlar är sådant vi egentligen inte behöver ur näringsynpunkt. Ungefär 40 procent av svenskens matkasse innehåller "utrymmesmat", det vill säga godis, snacks, kaffebröd och liknande.

DU BEHÖVER INTE BLI FANATISK

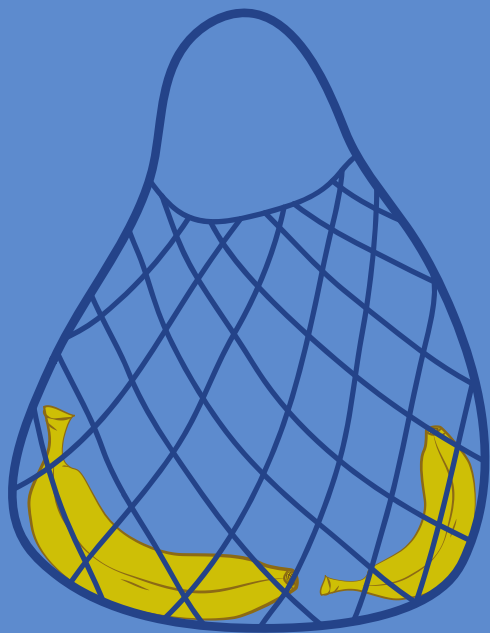
Det finns några saker som kan vara bra att göra och tänka på när det gäller barnens matvanor, och som är enkla att tillämpa i vardagen. Du behöver inte göra några drastiska förändringar, små saker kan också göra stor skillnad.

- Ät med dina barn - att äta tillsammans verkar ha en positiv inverkan på barns matvanor
- Gör en planering för veckans måltider och försök att variera kosten, då blir det lättare att få i sig alla näringsämnen som kroppen behöver
- Försök få med grönsaker, frukt eller bär till alla måltider, det lyfter måltidens näringsinnehåll och bidrar med fibrer vilket gör att det inte är hela världen om brödet inte är så grovt eller om det blev korv med bröd till middag
- Utgå från vad dina barn gillar och boosta de redan beprövade recepten genom att byta ut och lägga till, gör till exempel pannkakor med havregryn, häll i linser i köttfärssåsen, gör chokladbollar med svarta bönor, smoothies med grönkål och så vidare
- Handla hem bra livsmedel så att det är lätt att göra bra val när det är dags att laga mat, se inköpslistan "Bra livsmedel att ha hemma" på sidan 19



En korv med bröd
i sällskap med
resten av familjen
är på sikt bättre
för matvanorna än
en tallrik grönkål
med iPaden som
enda sällskap

- @kottbullarmedkorv





BRA LIVSMEDEL ATT HA HEMMA

Skafferiet

Olivolja, rapsolja, havregryn, müsli, knäckebröd, mjukt bröd, pasta, ris, quinoa, couscous, bulgur, mathavre, torkad frukt, (russin, aprikoser, fikon, dadlar), mjöl, kryddor, nötter, frön, mandel, örtkryddor, potatis, färsk frukt, färska grönsaker (avokado, tomater) och konserver (krossade tomater, majs, fiskbullar, champinjoner, musslor, makrill, tonfisk, bönor, kikärtor)

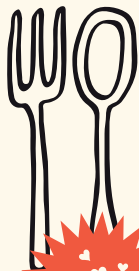
Kylen

Mjolkprodukter, kaviar, ost, ägg, påläggsskinka, soja, vinäger, ketchup, senap, messmör, smörgåsmargarin, jordnötssmör, nötsmör, syrade grönsaker, färska grönsaker och frukt

Frysen

Bröd, grönsaker (till exempel wokblandningar, ärtor, majs- och paprikablandning, spenat, blomkål och broccoli), quorn, oumph, räkor, köttbullar, fiskblock, lax i portionsbitar, kycklingfilé, bär, hemlagad mat i portionsförpackningar

TRYGGVE OCH
JOYS favorit-
recept



Mina favoriter
är banan-
pannkakorna



Lite nyttigare chokladbollar



100 gram rums-
varmt smör
2-3 dl svarta bönor på
tetrapack
3-4 dl havregryn
10-12 färska dadlar
1 dl kakao
2-3 msk kallt kaffe
1 msk vaniljsocker
Kokosflingor att rulla
bollarna i

Mixa alla ingredienser
och smaka av, vill du
ha sötare smak kan du
tillsätta lite honung.
Rulla till bollar och
doppa dem i kokos.



Overnight oats

1 dl havregryn
1,5 dl mjölk, soja- eller havre-
dryck
1 msk chiafrön
1 msk nötter och/eller frön

Blanda alla ingredienser i en burk.
Sätt på locket och ställ burken i
kylen över natten. Servera med
bär eller frukt. *Räcker till 1-2
portioner.*

Mugcake, 1 portion

½ dl svarta bönor på
tetrapack
3 msk havregryn
3 färska dadlar
1 ägg
1-2 tsk kakao
1 kryddmått bakpulver
Smör eller rapsolja att
smörja koppen med

Mixa alla ingredienser.
Smörj en stor kopp med
smör/rapsolja och häll
ingredienserna i den.
Kör koppen i mikron på
full effekt cirka 1 minut.
Servera med bär/frukt.

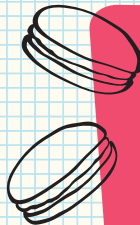
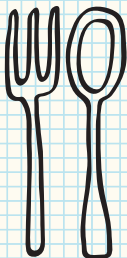
Snabblagade och mättande bananpannkakor, 1-2 portioner

1 dl havregryn
1 liten banan
1 ägg
½ krm salt



Rör ihop alla ingredienser och stek pannkakorna i smör eller
rapsolja. Servera med keso eller grekisk yoghurt och bär.

Mixa müslin, dadlarna och rapsoljan. Lägg blandningen i en plastpåse och tryck ut till en jämn kaka. Öppna påsen och strö över nötterna/fröna. Tillslut påsen igen och låt den vila i kylskåpet några timmar innan du skär kakan i bitar. Förvaras i en lufttät burk.





Den där supersmoothien gör det både enklare och godare att få i sig mer grönt!



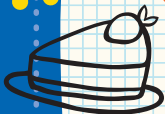
Mixa havregrynen till havrepannkakorna till ett mjöl. Blanda havregrynen med mjölk, ägg och salt. Stek pannkakorna i smör eller rapsolja.




Havrepannkakor



2 dl havregryn
3 dl mjölk
3 ägg
1 krm salt
Smör eller rapsolja till stekning



Supersmoothie



1 äpple
1 banan
2½ dl mjölkdryck (vanlig mjölk, soja, havre eller mandelmjök)
1 dl havregryn
30 g bladspenat
½ tsk kanel

Mixa alla ingredienser och servera i två glas.



SÅ SMART!



VI BEHÖVER RÖRA PÅ OSS

Vi människor är byggda för fysisk aktivitet. Genom att vi regelbundet rör på oss mår vi bättre och påverkas positivt både fysisk och psykiskt. Samtidigt ser vi i olika undersökningar att både barn och vuxna rör sig allt mindre. Här kan vi vuxna föregå med gott exempel och försöka uppmuntra och motivera våra barn till mer rörelse. All rörelse räknas, från organiserad fysisk träning till vardagsmotion som till exempel att gå eller cykla, gå i trappor, städa och leka.

Några av de positiva effekterna av att röra på sig regelbundet är att:

- Man mår bättre både i kroppen och knoppen
- Musklerna blir starkare
- Man orkar springa och leka mer
- Man håller sig friskare
- Man blir gladare
- Man får lättare att koncentrera sig

Barn som är fysiskt aktiva inte bara mår bättre – de har bättre motorik, lär sig bättre och blir kanske även smartare

- Pia Lindeskog, sakkunnig på Folkhälsomyndigheten



VAD BETYDER FYSISK AKTIVITET?

Som fysisk aktivitet räknas all kroppsrörelse som du utför som ökar din energiförbrukning utöver den du har i vila. Fysisk aktivitet kan vara alltifrån att du går, cyklar, springer, leker eller deltar i någon idrottsaktivitet. Ju fler olika aktiviteter du gör desto fler olika förmågor utvecklar din kropp. Som exempel kan du öka din hjärt- och lungkapacitet, muskelstyrka, flexibilitet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination.

Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för:

- Övervikt och fetma
- Depression
- Högt blodtryck
- Hjärtsjukdom
- Diabetes typ 2
- Vissa cancerformer



Joy förklarar

Barn bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag. Gärna med en stor variation av aktiviteter och med lite mer fokus på sådana som är pulshöjande.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT MED FYSISK AKTIVITET?

När vi är fysiskt aktiva påverkas hela kroppen. Vad som påverkas och i vilken utsträckning beror på vilken typ av fysisk aktivitet vi utför. Generellt kan man säga att högre ansträngning på aktiviteterna ger mer hälsofördelar. Det händer mycket i kroppen när du rör dig, du får bland annat:

Bättre immunförsvar
Bättre självförtroende
och självkänsla
Ökat upptag av blodsocker

Ökad energiförbrukning
Bättre blodfetter
Ökad insulinkänslighet
Starkare muskler, leder och senor

Bättre hjärnhälsa
Bättre välbefinnande
Bättre sömn
Bättre inläring
Lägre stressnivåer
Starkare skelett
Lägre blodtryck

Förbättrad kondition
Minskad fettmassa, buk fett
Bättre motoriska förmågor



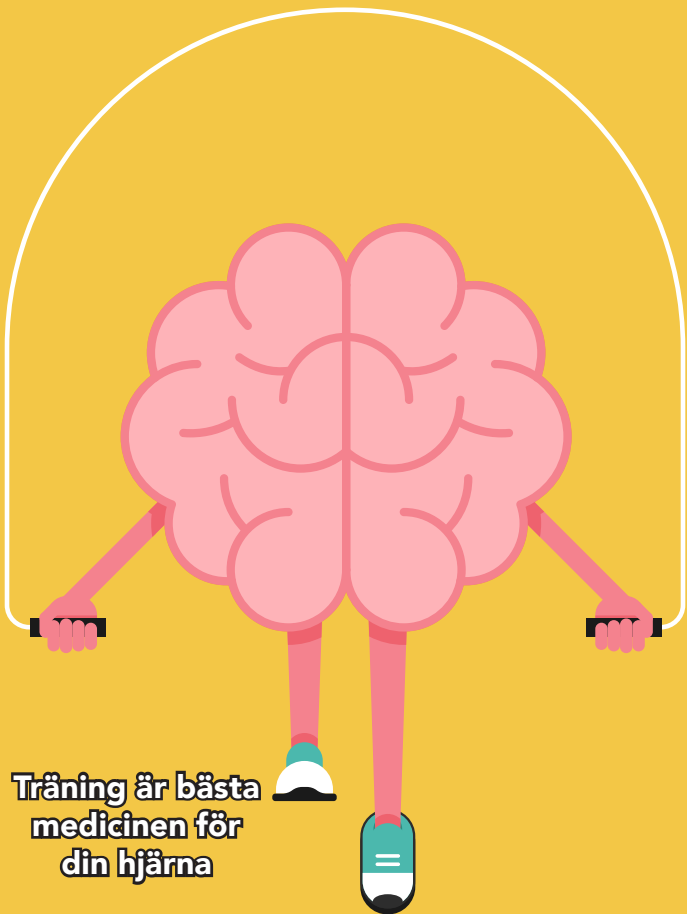
MOTSATSEN TILL FYSISK AKTIVITET...

...är inaktivitet. Det vill säga avsaknad av kroppsrörelse, och en energiförbrukning nära den vi har i vila. I dag räknas inaktivitet som ett av våra största hälsohot, och flera studier visar att barn är mer stillasittande på fritiden och på helgerna än när de är i skolan. Tänk på att du som vuxen är en mycket viktig förebild här, forskning har nämligen visat att barn till aktiva föräldrar själva blir mer aktiva när de blir äldre.

Kroppen mår allra bäst när den regelbundet får röra på sig. Det handlar inte i första hand om att springa längst eller snabbast, lyfta tyngst eller att hoppa högst. Det är visserligen förmågor som man med tiden kan träna upp, men det som är viktigast att fokusera på är att skapa en så stor rörelserikedom som möjligt. Ju större repertoar av rörelser vi har desto bättre självförtroende får vi för att fortsätta röra oss. Det ger en ökad motivation och glädje i att delta i olika aktiviteter, samt förutsättningar för ett långt och hälsosamt liv.

Visste du att:

Svenska barn rör sig minst i Norden, hela åtta av tio svenska barn rör på sig för lite. Siffrorna har stadigt försämrats de senaste 15 åren.



**Träning är bästa
medicinen för
din hjärna**


**- Anders Hansen,
överläkare**

INSPIRERA TILL MER RÖRELSE

- Ta trapporna i stället för hissen, cykla och gå, stå på ett ben när du borstar tänderna och gör några styrkeövningar tillsammans med barnen medan potatisen kokar
- Var ute oftare - forskning visar nämligen att ju mer tid barnen tillbringar utomhus desto mer rör de på sig
- Uppmuntra till att gå ut i naturen - klättra i träd, lek inte-nudda-marken, ta en promenad i skogen, gör en utflykt och ta med en god matsäck (testa gärna något av recepten på sidorna 20-23, de flesta passar perfekt att ta med på utflykten)
- Låt dina barn delta i vardagssysslorna, städning är underskattat som vardagsmotion
- Gör saker tillsammans med dina barn och sätt upp gemensamma mål som till exempel ett visst antal steg under en dag
- Gör en hinderbana eller hitta på en skattjakt - inne eller ute
- Ta med barnen när du själv ska träna, eller börja med en aktivitet som ni kan göra tillsammans

- Kombinera nöje med nytta - åk till badhuset, bowla, ta cykeln eller promenera för att köpa lördagsgodis
- Våga sätta gränser och undvik att barnen blir stillasittande för långa stunder
- Boka in tid för rörelse med barnen, sätt ett larm på mobilen eller gör en notering i veckoplanering
- Tänk på att allt är bättre än inget



The background is a vibrant, stylized illustration of a park. It features rolling hills in shades of light blue and white. Various people are depicted in different poses of physical activity: a man on a yellow bicycle, a woman on a red scooter, a man roller skating, a woman jogging, a man and woman walking hand-in-hand, a man and woman sitting together, a woman jumping rope, a woman with a child on a scooter, a woman with a child on the ground, a man on a yellow slide, a man on a yellow platform, a man on a yellow slide, a man on a yellow platform, a man on a yellow slide, a man on a yellow platform. There are also stylized trees in various colors (purple, blue, green) and a yellow play structure with a red slide. The overall scene is bright and active, representing a family-friendly park environment.

**Det är viktigt att
lyfta fram familjens
betydelse för att
uppmuntra de unga
till fysisk aktivitet
på lediga dagar**

**- Johan R Norberg,
Centrum för idrotts-
forskning**

SKÄRMTID

Hur mycket skärmtid som är lagom råder det delade meningar om. Hjärnan har inte förändrats speciellt mycket under vår evolution vilket innebär att våra behov för att må bra i grund och botten är desamma.

Vi behöver röra på oss regelbundet, äta och sova bra samt få kärlek och trygghet. Tar skärmen tid från dessa elementära behov bör vi fundera på hur vi kan uppnå en bättre balans.

Det är du som förälder som ska ha kontrollen över ditt barns liv, inte skärmarna. Du känner ditt barn bäst och ser hur hen mår och reagerar av att sitta framför skärmen. Som förälder är det viktigt att du är delaktig i barnens digitala resa - var intresserad och prata om vad de gör och upplever framför skärmen. Genom att vara delaktig i barnens skärmanvändande ger du dem rätt verktyg för att kunna hantera det digitala livet.

Visste du att:

Av yngre skolbarn uppger cirka 20 procent att de sitter minst tre timmar framför skärmen varje dag. Antalet timmar framför skärmen ökar med åldern.

OM DET BLIR FÖR MYCKET SKÄRMTID

Om tiden framför skärmen börjar gå före andra aktiviteter och intressen kan det leda till en spiral av negativa konsekvenser. Var därför uppmärksam som förälder och kom gärna överens tillsammans med ditt barn om vilka regler som ska gälla.

1

Välj rätt tillfälle

Ta diskussionen om speltid i förväg, alltså inte när barnet redan sitter framför datorn. Vad tycker ditt barn är en rimlig gräns och vad tycker du?

2

Ökat ansvar

När diskussion uppstår hänvisar du till vad du och ditt barn gemensamt kommit överens om. Då är det svårare att säga emot.

3

"Men alla andra får"

Kolla med föräldrarna till dina barns kompisar, kanske kan ni komma överens om gemensamma regler.

4

Tänk efter

Så länge ditt barn även vill leka och göra andra saker som inte innefattar datorn kan det stjälpas mer än att hjälpa att slå på den stora regeltrumman. Risken är att datorn/telefonen bara blir ännu mer intressant.

5

Läxorna först!

Ju äldre barnet blir desto mer ansvar kan det ta. Om läxorna är gjorda (och förhörda) och till exempel diskmaskinen urplockad kanske det till och med kan generera i mer speltid.



Tryggve funderar



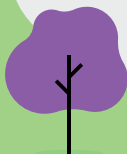
Var kan jag ta reda på mer?

- På vår hemsida www.aktivskola.org eller på vår Youtube-kanal - sök på Aktiv Skola
- På idrottens webbplats www.rfsisu.se
- På Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se
- På www.fyss.se

SLUTORD

Vi som vuxna och föräldrar har de allra bästa förutsättningarna för att ge våra barn möjligheter att må så bra som möjligt. Genom att vi främjar goda livsstilsval som att sova tillräckligt, minska stillasittandet, äta mer hälsosamt, röra på sig regelbundet och vara ute i naturen ger vi våra barn goda förutsättningar för att må bra både fysisk och psykiskt.

Ta chansen att vara en god förebild - på köpet kommer du att förbättra även din hälsa.



Denna handbok distribueras av stiftelsen Aktiv Skola.
Kontakta Aktiv Skola på info@aktivskola.org eller 019-368 07 50.