



Hälsobegreppet



Vad är hälsa för dig och vad behöver du för att må bra?

- Kroppsliga behov
- Trygghet
- Gemenskap
- Uppskattning
- Självförverkligande

Hälsobegreppet

- Fysisk
- Psykisk
- Social



Psykisk hälsa – vad handlar det om?



www.aktivapauser.com

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Social hälsa-vad handlar det om?

Våra relationer till andra människor är vad som kännetecknar **social hälsa**. Hur vi fungerar tillsammans med andra människor och hur våra kontakter med dessa människor ser ut. Ord som trygghet och samhörighet är viktiga aspekter för oss människor att känna **social hälsa**.

Fysisk hälsa – vad handlar det om?

Effekter av fysisk aktivitet

- Du frigör endorfiner, du orkar mer.
- Ditt hjärta blir starkare och behöver inte slå så ofta.
- Du minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.
- Du utvecklar fler kapillärer, de röda blodkropparna blir fler, skadliga blodfetter minskar.
- Lungkapaciteten ökar
- Skelettet, lederna och brosket stärks

www.aktivapausar.com

Hur mår kroppen ?



Fysisk aktivitet

RIKTLINJER FÖR FYSISK AKTIVITET 2020



Barn och ungdomar 5-17 år



Minst 60 min moderat till hög intensitet aktivitet per dag, mestadels aerob fysisk aktivitet (FA).



Högintensiv aerob FA och ben- och muskelstärkande träning ska genomföras minst 3 ggr/vecka.



Begränsa andelen tid sittande och i synnerhet tid framför en skärm.

Vuxna 18-64 år



Alla ska utföra kontinuerlig FA bestående av 150-300 min moderat aerob FA eller 75-150 min högintensiv aerob FA/vecka.



Muskelstärkande träning på moderat eller högre intensitet som involverar stora muskelgrupper, 2 eller fler dagar/vecka.



Vuxna kan öka dosen av träning till över 300 min moderat intensitet eller över 150 min högintensiv aerob träning under veckan för ökade hälsovinster.



Begränsa andelen sittande och ersätt med FA (oavsett intensitet). För att minska de negativa effekterna av långvarigt stillasittande rekommenderas ytterligare moderat- högintensiv aerob FA.

Äldre vuxna 65 år eller äldre



Samma riktlinjer för aerob träning som för vuxna.



Varierad FA med fokus på funktionell balans och styrka på minst moderat intensitet minst 3 ggr/vecka. Målsättning att öka funktionell förmåga och minska risken för fallskador.



Samma riktlinjer för stillasittande som för vuxna.





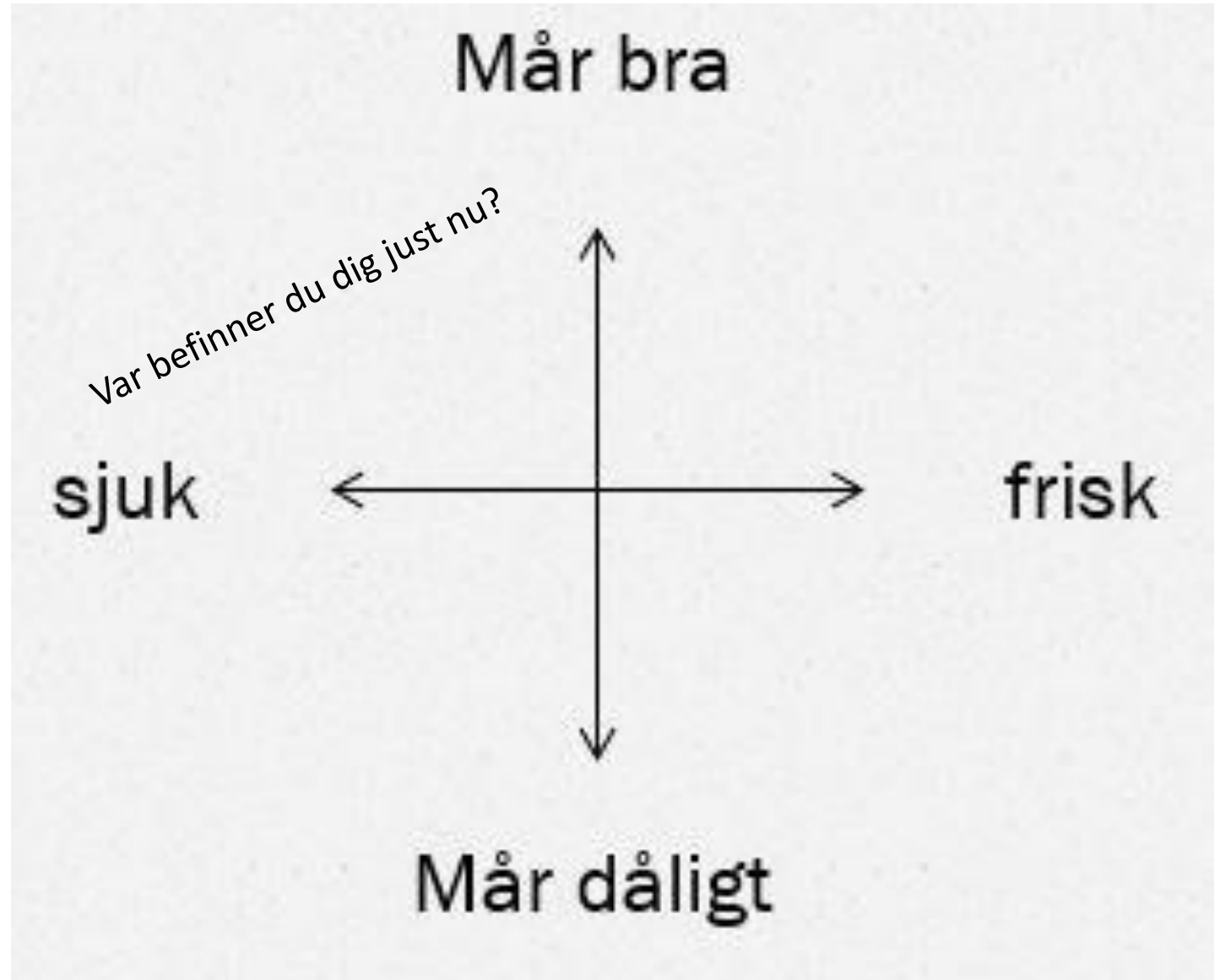
En övergripande definition av hälsa

Världhälsoorganisationen (WHO)

”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysisk, psykisk och socialt välbefinnande inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp”.

Vad innebär denna formulering?

Hälsokorset



En del av hälsobegreppet

Känsla av sammanhang- KASAM

Begriplighet

De saker jag möter i livet är förutsägbara, begripliga och strukturerade

Hanterbarhet

Jag har resurser/hjälp/stöd för att hantera dessa saker

Meningsfullhet

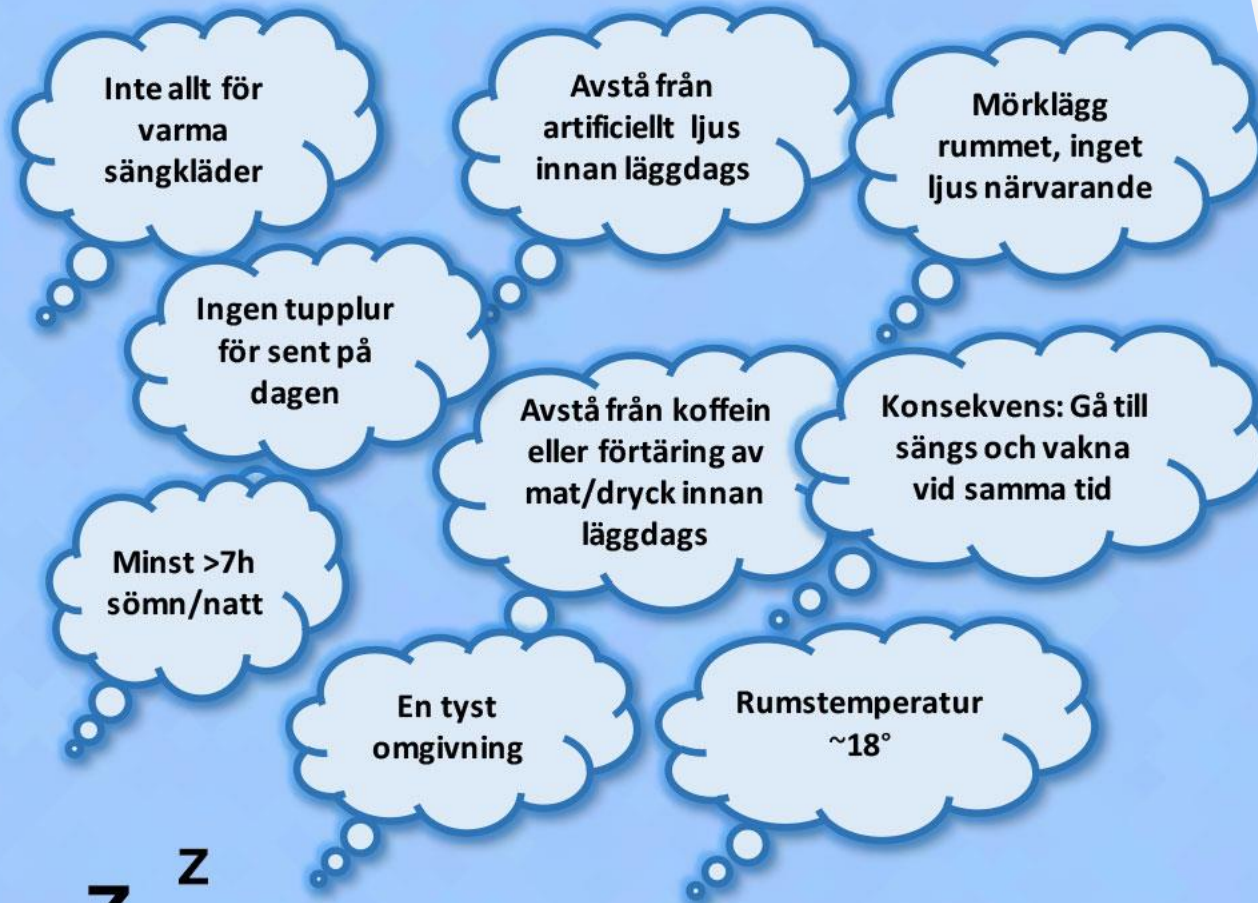
Jag tycker livets utmaningar är värda engagera mig i



VAD BEHÖVER DU FÖR ATT MÅ BRA?

Andra viktiga delar

TIPS FÖR BÄTTRE SÖMN



z
z
z

sömn

Vad säger rekommendationerna?

Hur är din sömnkvalité ?

Kan du lägga bort arbete och mobil innan du ska sova?

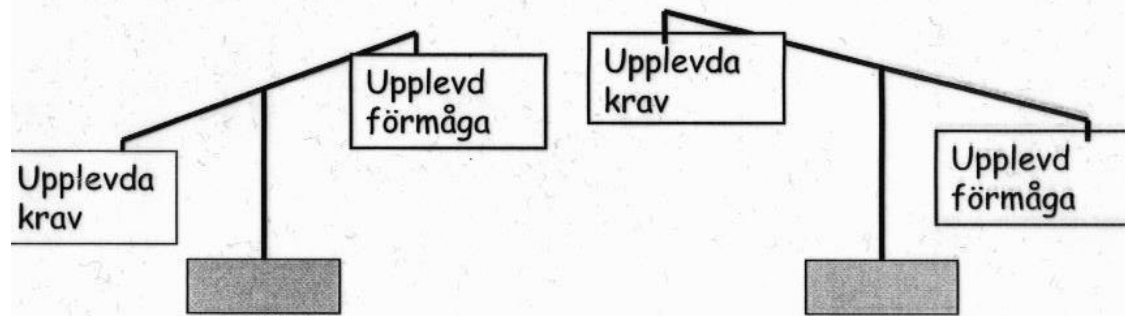


Kost

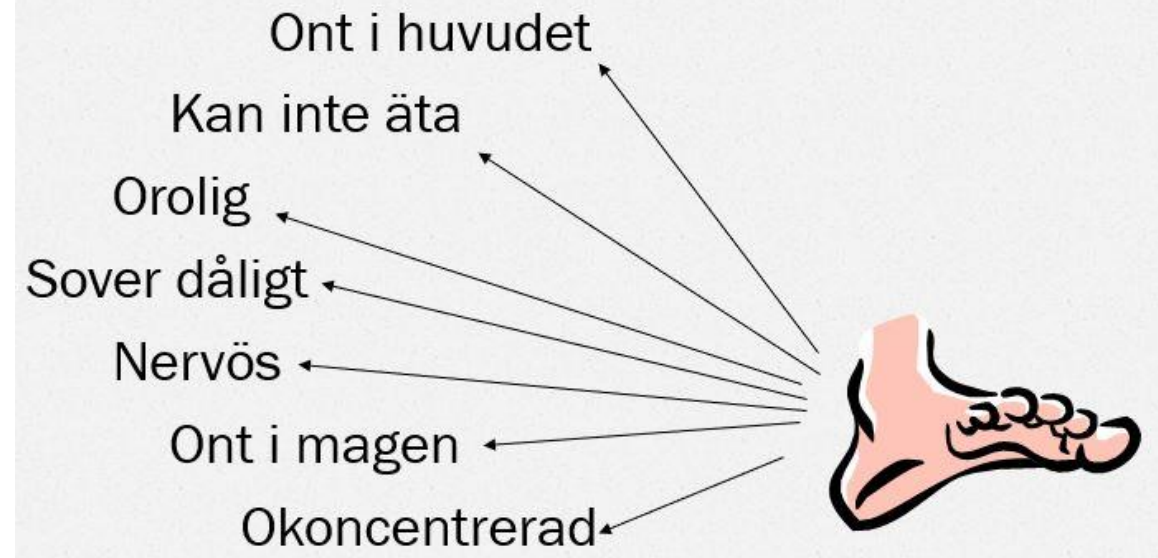
- Ät allsidigt och varierat
- Få i er alla mål per dag
- Glöm inte mellanmålen
- En kropp med för lite energi går på sparlåga
- För att hjärnan ska fungera krävs balans i energiintaget.
- Titta på sockerintaget
- Drick vatten

Stress, stresshantering och avslappning

Stress...?

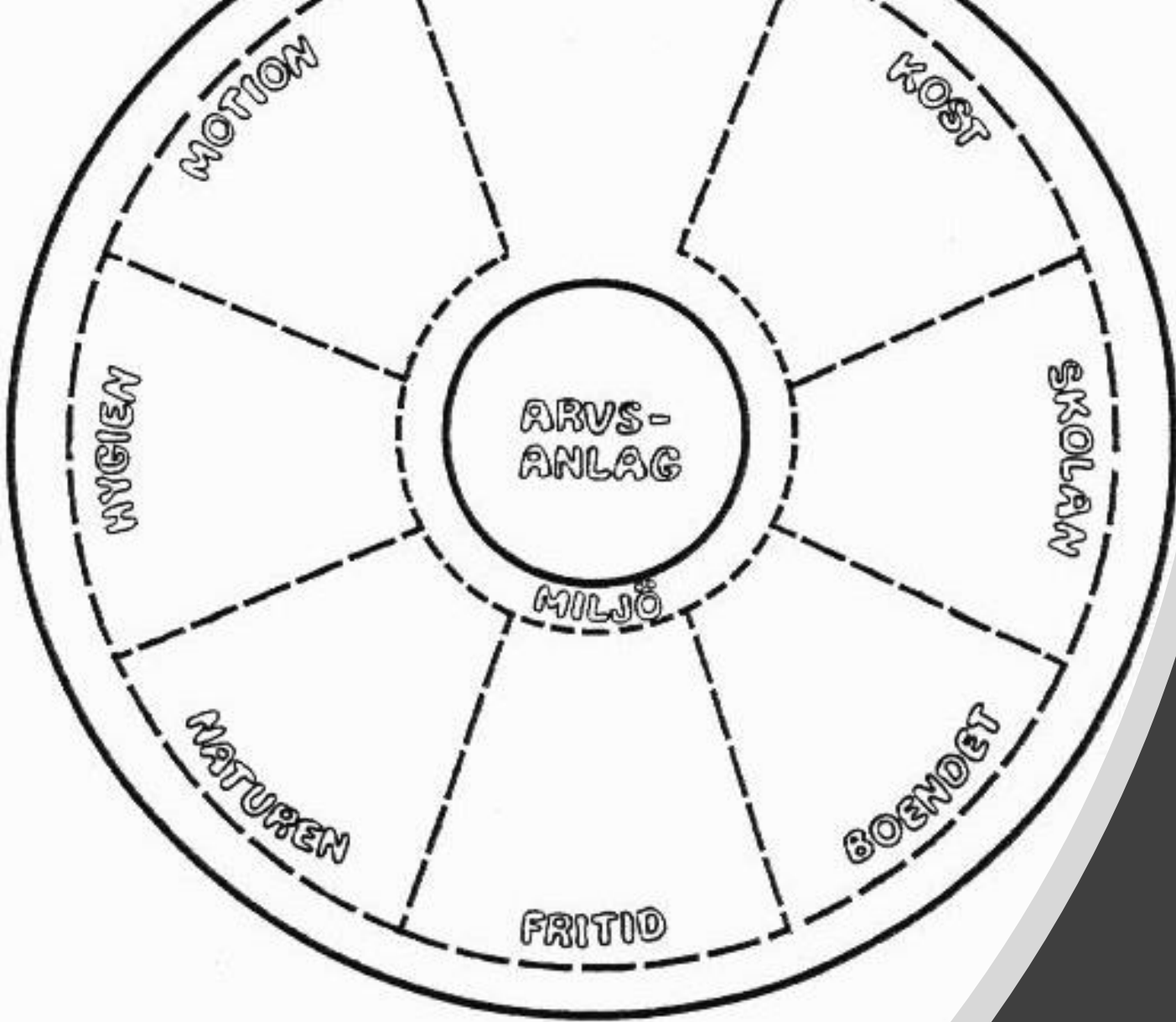


Samtidigt som konsekvenser är viktiga



Vänner och relationer





Ett pussel du
kan påverka?

Vad kan du själv påverka
och vad kan du inte
påverka?

Vem vill du bli?