



Diskutera motion & rörelse

Vi påverkas alla av hur mycket eller lite vi rör på oss. I det här avsnittet vill vi att du ska reflektera över dina egna vanor för motion och rörelse och tillsammans med andra diskutera hur dessa vanor påverkar oss under dagtid. Du/ni kan söka mer information om detta med hjälp av våra länkar.

När du har jobbat färdigt med avsnittet ”Motion & rörelse” kan du använda mallen ”Egen slutreflektion” för att dokumentera vad du har lärt dig av arbetet med detta avsnitt.

Diskussionsfrågor

Arbeta helst tillsammans någon eller några andra. Tre till fem personer är en bra gruppstorlek, men det går naturligtvis även att svara på frågorna ensam. Använd gärna våra länkar eller sök information på andra sätt för att fördjupa diskussionerna. Det kan vara bra att anteckna. En bra metod för gruppdiskussionerna är att först göra en runda – låta var och en i gruppen svara på frågan utan att bli avbruten – innan diskussionen och sökandet efter mer information börjar.

1. Hur mycket och hur ofta behöver man motionera?
 - Varför?
 - Hur vet du det?

Här hittar du länkar för fördjupning:

- <http://www.vardguiden.se/Tema/Halsa/Motion-och-rorelse/>
- <http://www.svt.se/nyheter/vetenskap/tre-minuters-traning-i-veckan-racker>

2. Kan rörelser påverka koncentrationen?
 - Hur vet du det?

Här hittar du länkar för fördjupning:

- <http://www.fhi.se/Handbocker/Uppslagsverk-barn-och-unga/Fysisk-aktivitet---effekter-pa-psykisk-halsa-och-skolprestationer/>
- <http://www.dn.se/nyheter/vetenskap/sa-tar-du-hand-om-dina-nyfodda-hjarnceller>





3. Kan man ändra sina motionsvanor?

- Hur vet du det?
- Hur ska man lyckas med detta?

Här hittar du länkar för fördjupning:

- <http://www.psykologifabriken.se/ge-ditt-nyarslofte-en-chans/>
- <http://www.varguiden.se/Tema/Halsa/Livsstil/Halsoplan/>

