

Aktiva transporter

LET'S GÅ
TRAMPA PÅ!



**Ta hand om dig
och vår jord!**





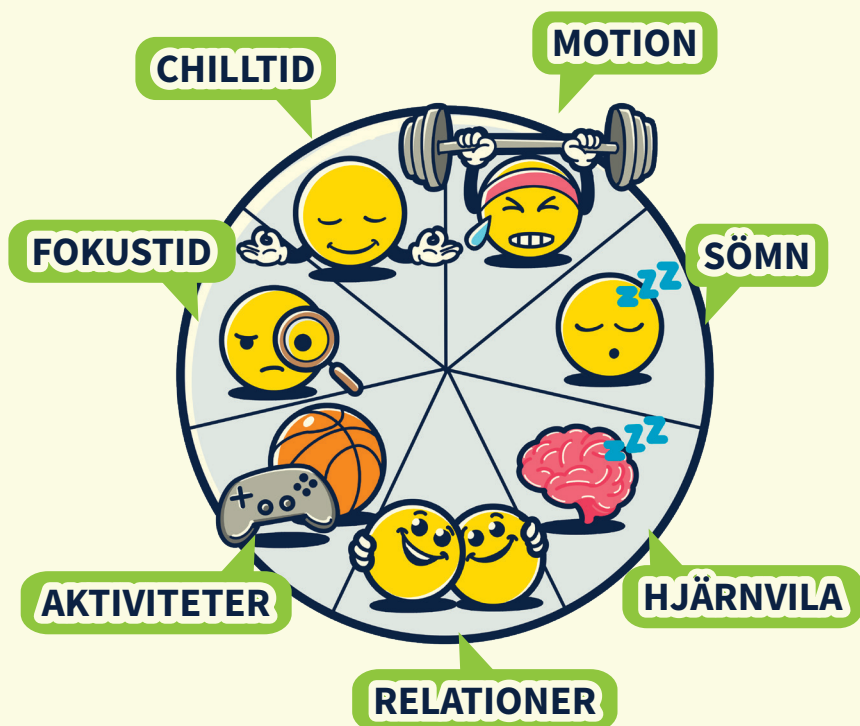
Kanske har du hört det här 100-tals gånger redan men det är ändå värt att påminna sig själv om att motion inte bara handlar om att hålla kroppen i god form utan också vårda psykiskt mående, minne och koncentration. Goda vanor är som en skyddsutrustning mot alla typer av motgångar som kan möta oss i livet.

**Piggare,
gladare &
smartare**



Det tar inte länge att märka resultat från fysisk aktivitet. En snabb promenad innan ett prov kan förbättra både problemlösning och koncentration.

Dessutom hjälper fysisk aktivitet mot deppighet. En pulshöjande aktivitet kan hjälpa dig att må bättre redan inom ett par timmar. Att vara aktiv hjälper alltså inte bara att hålla kroppen i form utan är en viktig del i vårt allmänna mående.



Den mentala tallriksmodellen

Det är inte bara fysisk aktivitet som är viktigt för att må bra. Har du hört talas om tallriksmodellen? Den som beskriver vad vi bör äta för att kroppen ska fungera bra och hålla länge? På samma sätt finns det en tallriksmodell som beskriver hur vi kan öka chanserna att må så bra som möjligt i våra tankar och känslor.



Sömn, motion och relationer

Alla områden är viktiga, men vissa behöver mer utrymme än andra. Till exempel behöver din hjärna 8-9 timmars sömn och minst 60 minuter fysisk aktivitet per dygn.

Du behöver inte få med alla områden varje dag, men alla behöver få plats i ditt liv. Du kan prioritera olika områden beroende på ditt mående – relationer kan vara viktigare när du känner dig nere, och hjärnvila kan behövas vid stress. Vi är alla olika, så det finns inget facit för hur tiden ska fördelas, men de tre områden som är bra att prioritera är SÖMN, MOTION och RELATIONER.

Här kan du läsa mer om den mentala tallriksmodellen:



Må bäst!

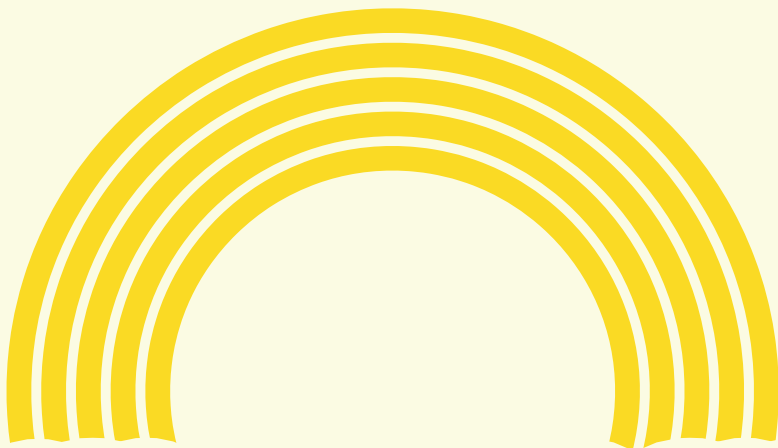


Vårdgivarwebben



MUSIK FÅR OSS ATT MÅ BRA!

Många mår bra av att sjunga, spela eller lyssna på musik.
Musik kan hjälpa till att hålla oss friska och också ge tröst
när livet känns tufft.



SÖK hjälp om du mår dåligt

Att må dåligt under tonåren är inte ovanligt och händer alla ibland. Men om du mår väldigt dålig, och speciellt om du har självmordstankar, ska du inte hålla det för dig själv. Prata med någon – hemma, på fritidsaktiviteten, på skolan eller ta kontakt med vården. Kanske dina föräldrar, en tränare, en kompis, en skolkurator eller någon på din ungdomsmottagning? Du kan också prata eller chatta med en stödlinje.

Minds självmordslinje 90 101, [mind.se](https://www.mind.se) BRIS 116 111, [bris.se](https://www.bris.se)

LET'S GÅ TRAMPA PÅ!



norrbotten.se/letsгатrampapa



REGION
NORRBOTTEN

