





<p>PÅ SKJERMEN:</p>	<p>I TIMEN:</p>
	<p>Introduser temaet og start eventuelt med å sjå denne musikkvideoen Charlie Puth - Light Switch [Official Music Video] - YouTube</p> <p>For sjølv om trening her ikkje gav han kjærasten tilbake, så fekk nok denne fyren mange andre effektar av treninga si!</p>
	<p>Effektar av aktivitet</p> <p>Det har blitt forskal masse på aktivitet og korleis det påverkar oss menneske. Denne timen inneheld ikkje lange foredrag om dette, men dette bildet er ein enkel påminnar om noko av det som blir påverka.</p> <p>Vi er rett og slett ikkje designa for å bruke kroppane våre så lite som veldig mange av oss gjer kvar dag, og truleg ville mange hatt det veldig mykje betre i liva sine med meir aktivitet. Så no skal vi jobbe med litt med det.</p>
<p>Før og etter mikroaktivitet Sett et kryss for og etter aktiviteten.</p> <p>Energi Før: 1 2 3 4 Etter: 1 2 3 4</p> <p>Humør Før: 1 2 3 4 Etter: 1 2 3 4</p> <p>Karaktrege Før: 1 2 3 4 Etter: 1 2 3 4</p> 	<p>Korleis kan mikroaktivitet påverke kva vi kjenner inni oss?</p> <p>La elevane jobbe i grupper på 2-4.</p> <p>Dei skal først kjenne etter, vurdere og gradere sitt eige energinivå på arket dei får utdelt. Kvar elev får sin lapp (klipp arket i 4)</p> <p>Så skal gruppa kome på (eventuelt med inspirasjon frå KI-bildet) minst 4 ulike typar øvingar dei kan gjere saman i klasserommet dei neste 3 minutta. Sett på timer slik at alle begynner likt, og i dei tre minutta skal alle elevane gjere desse øvingane i grupper.</p> <p>Når tida er ute skal elevane kjenne etter, vurdere og krysse av på arket sitt igjen.</p> <p>Kva har forandra seg?</p>
	<p>Kva aktivitet passar kva energinivå?</p> <p>Vi orkar ikkje alltid trene, og det treng vi heller ikkje. Det er fint å tilpasse aktivitetar til det energinivået vi er på. Og så er det fint at aktivitet ikkje berre brukar energi, men også kan fylle på batteriet vårt!</p> <p>No skal gruppene fylle ut dette arket saman. Dei skal kome på konkrete forslag til små og større aktivitetar som passar dei ulike energinivåa. Gi dei gjerne nokre tips for å sette dei i gang – spesielt på nedste nivå der det kanskje handlar om aktivitetar som tek kort tid og har lav intensitet, men som likevel kan utgjere ein forskjell. Reise seg opp og gå litt, ei trapp frå eller til, strekke og tøyne litt.</p> <p>Etter gruppene har jobba litt er det fint å samle idear og forslag til ei samla oversikt for klassa.</p>
	<p>Om energinivået i klassa no har falt så la dei gjerne få bruke 3 nye minutt til mikroaktivitet før de går vidare!</p>



Kva skal til for å kome i gang – og å fortsette?

For å kome i gang med eit litt meir aktivt liv er det greitt å ha vurdert litt kva som er motivasjonen for å gjere det. Så vil nokon kunne trenge litt hjelp og støtte for å kome i gang. Så kva vil vere hjelpsomt for å starte opp? Og kva gjer det betre når ein først trener? Og kva kan ein kjenne etterpå som aukar motivasjonen for å gjere det igjen?

Dette bildet/arket inkluderer mange forslag, men kanskje har elevane andre forslag også? Kva av desse tinga ville vore viktig for dei?



På slutten av timen, eller ein annan gong, kan elevane godt få fylle ut slike skjema for å kartlegge kva aktivitet som passar dei best.



Sjå gjerne denne filmen som fortel korleis det å vere fysisk aktiv kan påverke den psykiske helsa vår. [Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmestring - YouTube](#)