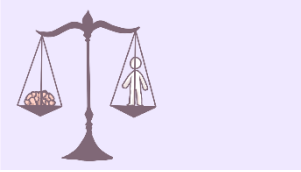
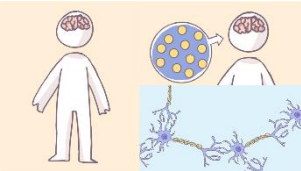


Meg i aktivitet

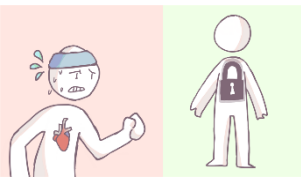
1. Sjå [Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmestring - YouTube](#)



Kva betyr det at vi treng balanse mellom kor mykje vi brukar kroppen og kor mykje vi brukar hjernen?



Huskar du kva dei sa i filmen om signalstoff og koblingar mellom desse når vi er fysisk aktive?



Når vi er lite aktive kan vi få spenningar i kroppen som kjennes som den har låst seg litt. Fysisk aktivitet kan låse opp desse spenningane.

Kvifor kan det likevel vere så tungt å kome i gang med fysisk aktivitet?

2. Sjå [CGI Animated Short Film: "Mind Games" by Jiaqi Emily Yan | CGMeetup - YouTube](#)

La elevane bruke eit par minutt til å snakke om det dei såg i filmen - kjente dei seg igjen?

3. Aktivitetskartlegging:

La elevane få finne ut omtrent kor mange timar kvar dag dei brukar kroppen sin aktivt. Dagane er ulike, så la dei velje ein av kvardagane i ei vanleg veke, og prøve å finne ut kor mykje dei er i aktivitet til og frå skulen, i friminutt, på fritidsaktivitet eller anna. Finn også ut kor mange timar dei sit stille, og kor mange timar dei søv. La dei eventuelt fylle ut arka som ligg som vedlegg til læraren.

NB! Målet med oppgåva er ikkje å konkurrere om å vere mest aktiv i klassa, men å bli medviten eigen aktivitet. Kanskje vil de spare på desse og sjå på dei om eit år?

4. Ver i aktivitet:

Sjå ein eller fleire av desse filmene og bli med i aktiviteten. Be elevane legge merke til før og etter korleis dei kjenner seg i hovudet, hjertet, pusten, humøret og kroppen generelt.

- [Brain Breaks - Action Songs for Children - Move and Freeze - Kids Songs by The Learning Station - YouTube](#)
- [KIDZ BOP Kids - Levitating \(Dance Along\) - YouTube](#)
- [Learn How To Dance To: TAKE FLIGHT! | Mini Pop Kids - YouTube](#)
- [Just Dance 2019: Shaky Shaky by Daddy Yankee - Official Track Gameplay - YouTube](#)

5. Her er lenke til eit leikehefte med forslag til aktivitetar inne og ute: [Leikehefte med 150 leikar og øvingar](#)