

1. Start med å sjå denne: [girl in red - Serotonin \(official video\) - YouTube](#)



Vi har mange ulike hormon inni oss som blir utskilt ulikt etter korleis vi har det, og kva vi gjer på. Desse 4 hormona kan gi gode følelsar på ulike måtar under eller etter fysisk aktivitet.

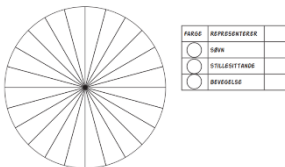
Girl in red syng om det å streve med slitsame tankar og vonde følelsar, om psykisk lidning. Ho syng også om behandling med medisinar, som vi veit av og til kan vere nødvendig for å få det betre.

Det er mange ting som kan vere viktig for å ha god psykisk helse. Fysisk aktivitet er ein av dei. Fysisk aktivitet kan vere med å førebygge psykiske helseplager, og det kan også vere ein viktig del av hjelpa for dei som har det ekstra vondt.



La elevane snakke med kvarandre: Korleis kan fysisk aktivitet påverke ungdom sine tankar og følelsar?

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



Huskar du denne? Korleis ser kakediagrammet ditt ut no- har noko endra seg? Tenker du at kroppen din får vere nok i fysisk aktivitet? Eller hadde det gjort deg godt å vere meir aktiv? Dersom elevane ikkje gjorde denne i november, så del ut ark og la dei fylle den ut no.

3. No skal vi vere aktive! Sjå filmen [Brain Break - Never Have I Ever - YouTube](#) og bli med i aktiviteten. Be elevane legge merke til før og etter korleis dei kjenner seg i kroppen, i hovudet, og i humør eller sinnstemning.

4. [Å være aktiv - YouTube](#)



Sommarferien er like rundt hjørnet, og det blir digg! Men ferien er også ei tid der vi kjem ut av det mønsteret vi ofte har i kvardagen vår, og det kan bli mykje stillesitting og avslapping. Skriv ned 5 ulike måtar du kan vere aktiv på som passar deg i sommar. La elevane snakke med kvarandre, eller snakk saman i klassa om kva som kan sikre ein aktiv sommar.