



<p>PÅ SKJERMEN:</p>	<p>I TIMEN:</p>
	<p>Introduser temaet og start eventuelt med å se denne musikkvideoen Charlie Puth - Light Switch [Official Music Video] - YouTube</p> <p>For selv om trening her ikke ga ham kjæresten tilbake, så fikk nok denne fyren mange andre effekter av treningen sin!</p>
	<p>Effekter av aktivitet</p> <p>Det har blitt forsket masse på aktivitet og hvordan det påvirker oss mennesker. Denne timen inneholder ikke lange foredrag om dette, men dette bildet er en enkel påminner om noe av det som blir påvirket.</p> <p>Vi er rett og slett ikke designet for å bruke kroppene våre så lite som veldig mange av oss gjør hver dag, og trolig ville mange hatt det veldig mye bedre i livene sine med mer aktivitet. Så nå skal vi jobbe litt med det.</p>
<p>Før og etter mikroaktivitet Sett et høyttalingsikon eller et annet lydikon i klasserommet.</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>Konsentrasjon Før: 1 2 3 4 Etter: 1 2 3 4</p> 	<p>Hvordan kan mikroaktivitet påvirke hva vi kjenner inni oss?</p> <p>La elevene jobbe i grupper på 2–4. De skal først kjenne etter, vurdere og gradere sitt eget energinivå på arket de får utdelt. Hver elev får sin lapp (klipp arket i 4).</p> <p>Så skal gruppa komme på, eventuelt med inspirasjon fra KI-bildet, minst 4 ulike typer øvelser de kan gjøre sammen i klasserommet de neste 3 minuttene. Sett på timer slik at alle begynner likt, og i de tre minuttene skal alle elevene gjøre disse øvelsene i grupper.</p> <p>Når tiden er ute skal elevene kjenne etter, vurdere og krysse av på arket sitt igjen. Hva har forandret seg?</p>
	<p>Hvilken aktivitet passer til hvilket energinivå?</p> <p>Vi orker ikke alltid å trene, og det trenger vi heller ikke. Det er fint å tilpasse aktiviteter til det energinivået vi er på.</p> <p>Og så er det fint at aktivitet ikke bare bruker energi, men også kan fylle på batteriet vårt!</p> <p>Nå skal gruppene fylle ut dette arket sammen. De skal komme på konkrete forslag til små og større aktiviteter som passer de ulike energinivåene. Gi dem gjerne noen tips for å sette dem i gang – spesielt på nederste nivå der det kanskje handler om aktiviteter som tar kort tid og har lav intensitet, men som likevel kan utgjøre en forskjell. Reise seg opp og gå litt, en trapp opp eller ned, strekke og tøye litt.</p> <p>Etter at gruppene har jobbet litt, er det fint å samle ideer og forslag til en felles oversikt for klassen.</p>
	<p>Hvis energinivået i klassen nå har falt, så la dem gjerne få bruke 3 nye minutter til mikroaktivitet før dere går videre!</p>



Hva skal til for å komme i gang – og å fortsette?

For å komme i gang med et litt mer aktivt liv er det greit å ha vurdert litt hva som er motivasjonen for å gjøre det.
 Så vil noen kunne trenge litt hjelp og støtte for å komme i gang. Så hva vil være hjelpsomt for å starte opp?
 Og hva gjør det bedre når man først trener?
 Og hva kan man kjenne etterpå som øker motivasjonen for å gjøre det igjen?

Dette bildet/arket inkluderer mange forslag, men kanskje har elevene andre forslag også?
 Hvilke av disse tingene ville vært viktig for dem?



På slutten av timen, eller en annen gang, kan elevene godt få fylle ut slike skjemaer for å kartlegge hvilken aktivitet som passer dem best.



Se gjerne denne filmen som forteller hvordan det å være fysisk aktiv kan påvirke den psykiske helsen vår. [Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmestring - YouTube](#)