

Egenvård | fysisk aktivitet

Det är bra att röra på kroppen, både till vardags och i form av träning.

Varför fysisk aktivitet?

- * Du blir pigg, glad, harmonisk och får bättre koncentrationsförmåga.
- * Kroppen blir starkare och du får mera ork.
- * Du blir hungrig på ett naturligt sätt och får på köpet bra matvanor.
- * Du får bättre sömn.
- * En aktiv livsstil som ung ökar chansen att du är frisk och pigg även i vuxen ålder.

Vardagsrörelse

Vardagsrörelsen har stor betydelse för din kroppsvikt och hälsa, även om den är mindre intensiv. Du kan stå, gå i trappor, gå på stan, cykla eller gå till skolan. Det är också bra att fundera på hur mycket tid du sitter stilla, till exempel tiden du tittar på TV, film eller sitter vid datorn.

Träning

Förutom vardagsrörelsen kan man också träna ett par gånger per vecka för att få lite extra konditions- och styrketräning. Exempelvis gymträning eller någon form av sport, dans eller gymnastik.

Tänkvärt!

Den bästa motionen är den som blir av. Vilken form av träning du väljer spelar inte så stor roll. Bara du rör på dig regelbundet och har kul!

TÄNK PÅ ATT...

- * vid en långsam promenad förbrukar du tre gånger mer energi än om du sitter stilla.
- * när du går i trappor förbrukar du åtta gånger mer energi än om du åker hiss.

Tips för att komma igång!

- * **Peppa dig själv!** Fundera på vad du vinner på att röra på dig. Prova dig fram och välj en aktivitet som du trivs med och som känns bra.
- * **Ta små steg!** Låt kroppen vänja sig vid den ökade aktiviteten. Börja med korta stunder och låg ansträngning, som till exempel 10 minuters promenader. Öka sedan successivt.
- * **Träna med kompisar!** Det är alltid lättare att komma iväg med lite draghjälp.
- * **Sätt upp mål** för din träning och belöna dig själv när du nått målet.
- * **Utmana dig själv**, en kompis eller någon i din familj med stegräknare. Vem klarar 10 000 steg per dag i en vecka eller i en månad?
- * **Pröva något nytt!** Ibland tröttnar man på en aktivitet, då kan det vara kul att byta.
- * **Skriv träningsdagbok!** Om du vill ha koll på hur mycket du rör på dig kan du under en tid föra en träningsdagbok, se VIP dagbok.

LÄS MER

vardguiden.se/Tema/Halsa/Motion-och-rorelse
hittastilen.se (Fakta och test av BMI)



Egenvård | enklare hälsoproblem

BETT Insektsbett behöver oftast ingen behandling. Försök att låta bli att riva och klia, annars finns risk för infektion. Alsolspritkompress på getingstick kan lindra svedan, eller Hydrokortisonkräm på myggbett.

BRÄNNSKADOR Så fort som möjligt – håll skadan under rinnande svalt vatten minst 10 minuter. Om skadan är stor – in i duschen. Handflatsstor brännskada eller större – åk till hälsocentral.

DIARRÉ – MAGSJUKA Risk att förlora mycket vätska – viktigt att dricka i små portioner. Vätskeersättning finns på apoteken. Var noga med hygien, tvätta händerna – smittsamt!

FINNAR Beror ej på smutsig hud utan på den ökade hormonproduktionen under puberteten och på inflammation i hudens talgkörtlar. Tvätta ansiktet 1–2 gånger per dag. Apoteken har bra rengöringsmedel och andra preparat du kan tänkas behöva för aknehud. Det har oftast inte någon betydelse vad du äter. Om de receptfria medlen inte hjälper finns preparat som läkare skriver ut på recept. Kontakta skolhälsovården för hjälp.

FÖRKYLNING Bra att ha svalt i sovrum vid läggdags. Sov med huvudet högt. Förkylning är oftast virus och då hjälper inte penicillin. Ta gärna näsdroppar, men aldrig mer än sju dagar i rad.

HUVUDLÖSS Behandla med särskilt liniment eller schampo från apoteken. Med i förpackningen finns en bruksanvisning – följ den noga. Behandla bara om du är säker på att du har löss. Är du osäker kan du be om hjälp hos skolsköterskan.

MUNNEN Blåsor i munnen är ett virus och kan komma efter en infektion. Blåsorna läker av sig själva efter någon vecka. Viruset som ger blåsor i munnen smittar lätt.

NÄSBLÖDNING Sitt upp. Kläm åt över näsvingarna med tumme och pekfinger i 10 minuter. Sätt in en bomullssudd i näsan om det ändå fortsätter att blöda.

SKAVSÅR För att undvika skavsår – håll fötterna rena, byt strumpor varje dag. Om du ändå får skavsår, tvätta rent och sätt på skavsårsplåster.