

Sunn livsstil | KIDS4ALL Læringsmiljø

 learn.kids4all.eu/nb/tg1/know-what/healthy-lifestyle

8. November 2022

Primary tabs

Sunn livsstil

Små handlinger kan forandre alt! De blir vaner og påvirker helsen til våre sinn og kropper. Den gode nyheten er at du kan velge dine handlinger!

Før du dykker ned i denne læringsenheten, test kunnskapen din sammen med kompisen din: bla nedover siden og ta quizen!



Se videoen og les teksten!

Små valg blir handlinger,

handlinger blir vaner,

og vaner blir vår livsstil

Så, hva vil du velge?

Helse er en tilstand av fysisk, mental og sosial velvære.

Følgende faktorer kan påvirke personlig helse:

- kosthold
- trening/fysisk aktivitet
- tilstrekkelig søvn

- bevissthet om psykisk helse.

Menneskers vaner og hverdagslige valg kan forme ens liv og påvirke ens velvære.

Tenk på dine egne vaner og valg! Har du noe du ønsker å endre?

Sammen med kompisen din, list opp minst 5 ting du kan gjøre for å forbedre din helse og velvære!



Klikk på lenken og les anbefalingene om å følge en sunn livsstil og et sunt kosthold!



Hva tror du?

Bestem hvilke svar dere vil krysse av ... Og hvis dere ikke er enige om enkelte punkter, forklar meningene dine og kom fram til en løsning sammen med kompisen din!



Trinn 1:

Sammen med kompisen din, sett sammen en meny med måltider for en dag ved å referere til hva du har lært om å følge et sunt kosthold!

Frokost: _____

Lunsj: _____

Middag: _____

Snacks: _____

Trinn 2:

Slå deg sammen med andre kompislag, diskuter dine daglige måltider og lag en meny med måltider i en uke!

Ferdig?

Tips: Tenk på måltider som du vanligvis spiser! Dette vil være en flott erfaring for alle med tanke på at man kan få nye ideer til å planlegge og lage ulike måltider.

Hvis du vil at ditt innhold skal være i KIDS4ALLL-galleriet, vennligst spør din lærer/ansvarsperson om å laste det opp i work.it.



Klikk på lenken og se bevegelsene som presenteres! Prøv dette! Stå oppreist og prøv å følge disse strekkøvelsene!



Gjør din stemme hørt!

Hva var det mest interessante du lærte i denne læringsenheten? Del det med andre ved å opprette et postkort med kompisen din.



Hvordan følte du deg i løpet av denne læringsenheten?

Diskuter dette med kompisen din og utveksle ideer.

Svar nå på følgende spørsmål:

Er det en ny vane (eller flere) du ønsker å adoptere? Hvilken er det?

Last ned KIDS4ALLL-appen gratis og ønsket ditt blir oppfylt!



Del postkort

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

Og nå, hva vil du lære mer om?

Lag en GIF