

# Träff 1

## Sömn och vila



○

# Frågor kring sömn → svara sant eller falskt

●

- Sömn stimulerar hjärnan.
- Det är bra att ge sig ut på en ordentlig löprunda innan man lägger sig.
- Om man är trött kan man glömma saker.
- Om man är trött är det lättare att fatta beslut.
- Om man är trött försvagas motståndskraften.
- Hjärnan mår bra av tupplurar.
- För en vuxen människa räcker det med 4-5 timmars sömn per natt.
- Människans minne fungerar lika bra om hon är trött eller pigg.
- Alla människor drömmer ibland.
- Alla djur sover.
- Sömn laddar upp hjärnans batterier.

**Vad gör du för  
att ladda dina  
batterier?**

**= Vad får dig  
att slappna av  
och samla  
krafter?**



# 9 tips för att sova gott

**från boken:  
Konsten att må bra i kropp och själ**

1. Stig upp och lägg dig vid samma tid varje dag, även på helgen. Då vet kroppen när det är dags att sova.
2. Rör på dig mycket på dagen. Kroppen är då trött på kvällen och det är lättare att somna.
3. Var ute i dagsljuset varje dag. Ljuset hjälper dig att bli trött när du senare ska sova.
4. Ät nyttig mat på samma tider varje dag.
5. Undvik koffein, alkohol och nikotin.
6. Titta inte på telefon eller dator sent på kvällen. Gör andra lugna saker innan du ska sova.
7. Sov inte på dagen. Det kan göra det svårt att somna på kvällen.
8. Oro och stress kan göra det svårt att sova. Skriv ner dina tankar innan du går och lägger dig. Det kan göra det lättare att släppa oron.
9. Låt sovrummet vara svalt, mörkt och tyst.

# Träff 2

## Mat och måltider



# Fakta om mat och måltider

- Mat är en viktig del av vardagen. Vi äter flera gånger varje dag.
- När din kropp behöver mer energi så blir du hungrig.
- Hunger gör att du får svårare att koncentrera dig. En del människor blir irriterade.
- Det är viktigt att du äter långsamt och tuggar maten väl. Då hinner hjärnan förstå att kroppen får ny energi.
- Om du äter för fort är det lätt att äta för mycket.
- När vi har ätit gör ett hormon i kroppen att vi känner oss nöjda och trötta.
- Det är bra att ta det lugnt en stund efter maten.
- En del får sin mat direkt via PEG-knapp till magsäcken.

# Matpyramiden – vad får vi bra av att äta?

Ringa in på bilden vad du äter från varje grupp.

Hur kan du äta mera hälsosamt?

---



---



---



# Mat och stress

- Vi äter oftast för att vi är hungriga, men ibland kanske vi bara är sugna på något gott.
- Ibland äter vi för att vi vill fira något eller för att ha trevligt med vänner.
- Ibland äter vi för att vi är stressade, ledsna eller har tråkigt. Då fungerar maten som tröst.



# Positiv stress

- är en del av livet.
- en kortvarig stress kan hjälpa oss att klara av saker.
- vi människor reagerar olika på stress.
- vi känner av stressen i kroppen och kan bli extra koncentrerade och få mera energi som hjälper oss med det vi ska göra.



# Negativ stress

- är en mera långvarig stress.
- du kan kännadig orolig, få huvudvärk, magont, glömma saker.
- om stressen pågår en längre tid kan du känna dig trött varje dag, sakna krafter att göra saker och känna ångest eller depression.
- en långvarig stress gör att vi människor inte hinner vila upp oss tillräckligt.
- hjärnan behöver en balans mellan vila och aktivitet för att inte stressen ska bli negativ.
- det är viktigt att få in stunder av vila varje dag som kan minska din stress och stöda att du mår bra i vår vardag.



# Tips för att minska stressen

- Sova tillräckligt
- Lätt motion
- Äta mångsidigt
- Lyssna på musik
- Avslappning
- Fritidsintresse
- Vara i naturen
- Vara med vänner
- Göra något roligt

# Träff 3

# Relationer och känslor

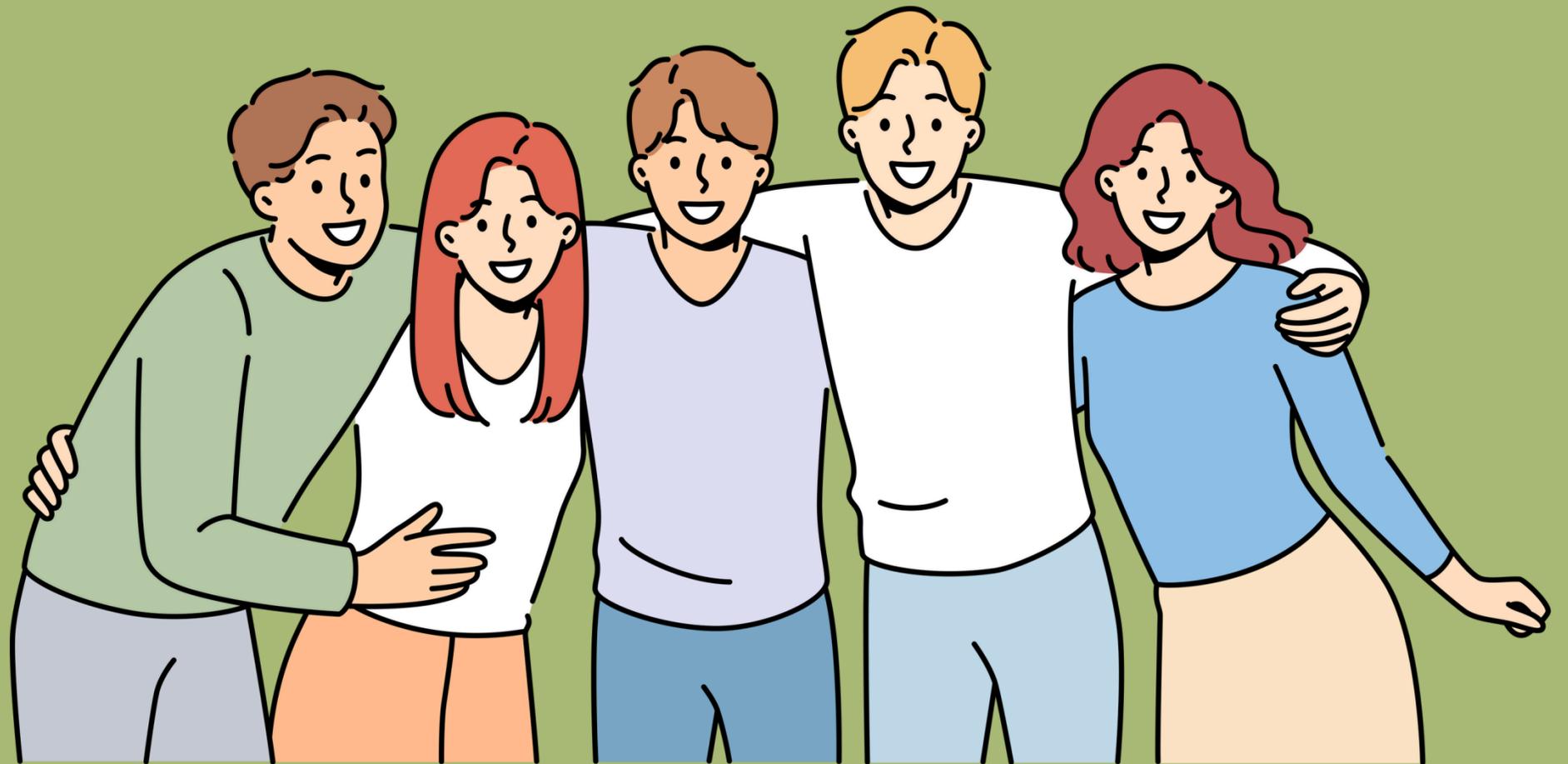
# Vilka känslor har du haft idag?

Välj ett eller flera känslokort som du tycker passar in på hur du känner dig idag?

# Känslor

- Det är inte alltid lätt att visa sina känslor.
- Känslorna kan också växla snabbt.
- Också en liten sak kan göra att känslorna växlar.
- Känslorna kan kännas också i kroppen.
- Om man spänner sig kan man bli illamående.
- Om man är ledsen kan man känna sig trött.
- Känslorna kan smitta av sig på andra människor i närheten.

# Hur är en bra vän?



# Vänner och gemenskap



Vi människor behöver varandra.

Vi behöver känna att vi har andra som bryr sig om oss och vi behöver ha någon att tycka om.

Alla mår bra av att ha någon att prata med.

Någon som lyssnar när allt känns jobbigt och hemskt.

Eller när vi är extra glada och bara måste få berätta!

Det kan vara en kollega, en kompis eller någon i familjen.

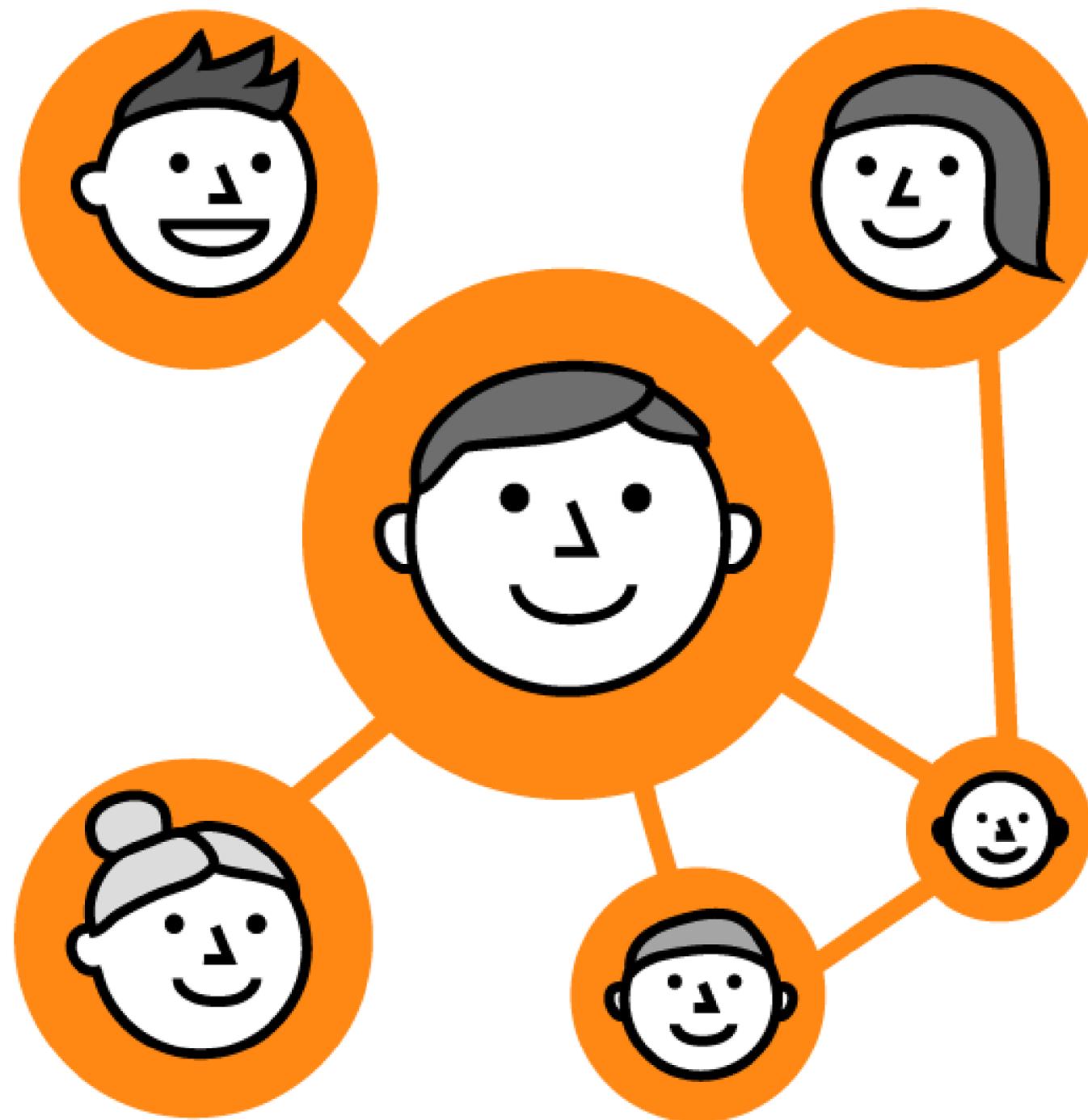
Ett djur kan också vara en väldigt bra vän. En hund, en katt eller en häst är ofta bra på att lyssna och ge trygghet.

# Vad kan man göra om man känner sig ensam?

- Ibland är det skönt att vara helt ensam. Att ta det lugnt och vara för sig själv.
- Olika människor vill vara ensamma olika mycket.
- Ensamhet kan bli ett problem om du är ensam fastän du inte vill.
- Det är också lätt att känna sig utanför i olika situationer.
- Kom ihåg att det går att få nya vänner och komma ur ensamheten.
- Finns det någon du litar på i din vardag på jobbet eller på fritiden?
- Försök förklara för någon hur du känner.

# Människor som är viktiga för mig

Hur ser mitt stödnätverk ut?



# Träff 4

# Rörelse och kropp



# Hur är din fysiska hälsa?

**Fysisk hälsa = Handlar om att kroppen ska må bra.**

Det innebär att man håller sig frisk, äter bra, rör på sig och inte har ont någonstans.

Genom träning blir man starkare, får bättre rörlighet, balans och kondition.

○

# Fundera på följande frågor:

●

1. Hur har du rört på dig de senaste veckorna?
2. Vilken typ av rörelse ger en bra känsla i kroppen?
3. Hur känns en avslappnad kropp?
4. Påverkade telefon användningen din rörlighet?
5. Vad kunde du göra mera av för att stärka din fysiska hälsa?

# Motion och träning hjälper dig att må bra i vardagen!

- Träning och att du rör på dig gör att du mår bättre och blir gladare.
- Det minskar risken att bli deprimerad och känna oro och ångest.
- Träning gör det lättare för dig att hantera stress och koncentrera dig.
- Du sover bättre.
- Motionen ger dig bättre självkänsla eftersom du gör något bra för dig själv.
- När du orkar mer känns det bra, helt enkelt.

+  
•  
○

# Träff 5

# Fritid och kreativitet

+  
•  
○

# Frågor kring fritid och att prova något nytt:



- När gjorde du senast något roligt?
- Finns det något du skulle vilja prova på som gäller din fritid?
- Vad får dig att glömma tiden?

# MÅ BRA-HANDEN

3

## RELATIONER OCH KÄNSLOR

Vad har du känt idag?  
Vem kan du prata med?  
Hur har ditt humör varit?

2

## MAT OCH MÅLTIDER

Vad åt du idag?  
Äter du regelbundet?  
Hur påverkar maten din ork?

1

## SÖMN OCH VILA

Vilar du vid behov?  
Sover du tillräckligt?  
Påverkar skärmar  
eller spel din sömn?

5

## FRITID OCH KREATIVITET

Hur slappnar du av?  
Vad tycker du om att göra?  
Vad gör dig glad på sociala  
medier eller i spel?

+

## VARDAGSRYTM

Skola eller jobb  
Egen tid  
Hobbyer  
Hushållssysslor

+

## VÄRDERINGAR

Vad tycker du är viktigt i livet?  
Lever du enligt dina  
värderingar?  
Vilka val får dig att må bra?



# Dagliga val för att må bra

Fyll i din egen Må bra hand på följande sida.  
Vad gör du för att må bra?

# MIN MÅ BRA HAND

TUMMEN: Det här gör jag för att koppla av

---

PEKFINGRET: Min favoriträtt eller favorit doft är

---

LÅNGFINGRET: Tillsammans med min familj eller vänner tycker jag om att göra det här

---

RINGFINGRET: Jag tycker att det är trevligt att röra på sig eller motionera genom att

---

LILLFINGRET: Mina fritidsintressen är

---



# Frågor kring Må bra träffarna:

**Vad har jag lärt mig för nytt?**

**Finns det något jag skulle vilja veta mera om?**