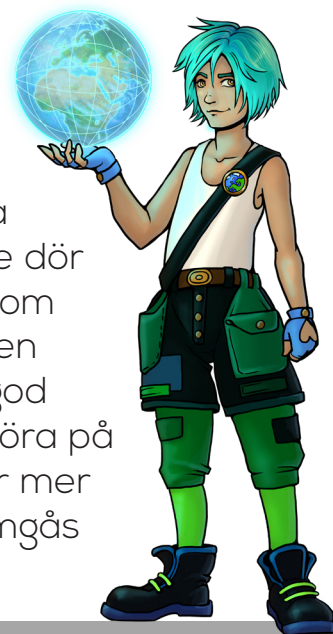


PLANETSKÖTAREN

3 HÄLSA OCH
VÄLBEFINNADE



Om du mår bra är chansen större att du är med och påverkar och bidrar till att samhället utvecklas. I Sverige har vi därför gratis sjukvård och medicin för alla barn. Så bra är det inte i alla länder. Alla måste må så bra som möjligt. Då är det viktigt att mediciner som t.ex. antibiotika fungerar. I dag finns det vissa risker med att bakterier inte dör av antibiotika. Bakterierna har byggt upp ett skydd eftersom vi använder för mycket antibiotika både när vi är sjuka, men även när vi föder upp djur. Din kropp mår bra av att äta god och nyttig mat. Den mår även bra av frisk luft och av att röra på sig. Det gör att du håller dig friskare eftersom kroppen blir mer motståndskraftig. Spring, cykla, hoppa, promenera och umgås med dina vänner utomhus.



Illustrationer: Silvy Strand

UTMANINGEN:

Må bra med kroppens egen kemi

Kroppens kemi påverkar oss på många sätt. Att röra sig gör att en blir glad och skönt trött. Mycket rörelse varje dag stärker skelettet och musklerna samtidigt som hjärnan får lättare att koncentrera sig. Dagsljuset styr många kemiska funktioner i vår kropp. Hjärnan får bättre fart och gör så att man tänker bättre. En av ljusets viktigaste funktioner är att reglera vakenhet och sömn.

Att sova är livsviktigt! Många sover alldeles för lite.

Utmaningar!

- Utmana en kompis eller en vuxen på att hoppa rep. Ni kan hoppa många hopp, hoppa så långsamt som möjligt eller så snabbt som möjligt. Det viktiga är att ha roligt tillsammans!
- Om du bor nära skolan eller träningen kan du utmana dina vuxna därhemma, som kanske skjutsar fastän det är nära, att ni går eller cyklar dit tillsammans.
- Om du har långt till träningen och måste bli skjutsad dit kan du istället utmana de vuxna att ni går eller cyklar tillsammans i området därhemma. Det kanske finns nya stigar eller vägar att upptäcka tillsammans.
- Kroppens kemi kan också göra oss lyckliga. När någon klappar dig eller kramar dig släpps ett ämne loss i kroppen. Detta ämne heter oxytocin. Det gör att du mår bra. Kramas mycket!
- Å du! När du använder cykelhjälm, reflexer och lampor ute i trafiken minskar risken för olyckor och du kan fortsätta förändra världen.



För att få en riktigt bra sömn finns två enkla knep:

- Var ute i dagsljus så ofta du kan!
- Rör på dig!

Nästa
utmaning
kommer
om
en vecka!

I SAMARBETE MED

Tom Tits
Experiment