

Praktiska tips för god avslappning

- Du ska inte behöva anstränga dig för att slappna av.
- Var helt nollställd – undvik förväntningar på vad som ska hända under en övning.
- Ha tålamod när du övar avslappning.
- Ligg gärna på golvet eller sitt när du tränar avslappning. Ställningen ska kännas bekväm och kläderna ska helst vara lösa och bekväma.
- Effekten ökar då du övar regelbundet.

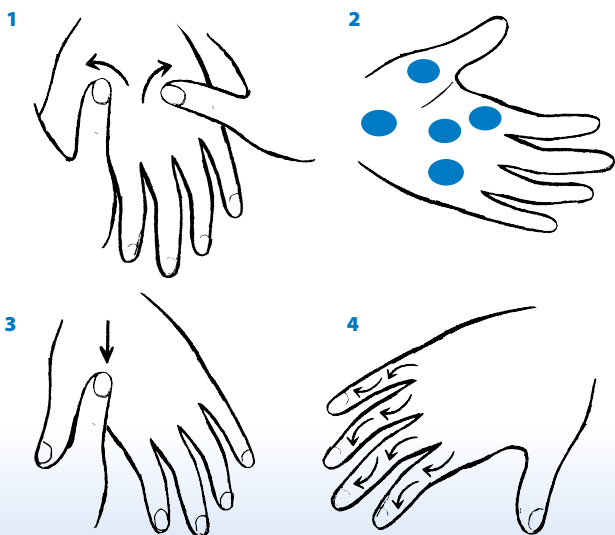
Kompismassage

Det är avslappnande och skönt att både ge och få massage. Vid beröring utsöndras oxytocin – kroppens lugn och ro-hormon, som ger en känsla av välbefinnande.

Passa på att ge varandra skön handmassage!

Handmassage

1. Håll i din kompis hand och stryk utåt med tummarna på handryggen 10 gånger.
2. Tryck med dina tummar på olika ställen i din kompis handflata 10 gånger.
3. Dra kraftigt med din tumme mellan kompisens tumme och pekfinger så att rörelsen går från handleden utåt 10 gånger.
4. Massera varje finger från knogen till fingerspetsen.



TIPS! Folkhälsans sköna avslappningsövningar och pausgympafilmer på webben www.folkhalsan.fi/pausgympa

www.folkhalsan.fi/ungochskola

Det är SKÖNT att SOVA!

– OM ÅTERHÄMTNING FÖR BARN & UNGA



Sömnen är den viktigaste källan till återhämtning!

Det är viktigt att sömnen är regelbunden och av god kvalitet för att den ska vara återhämtande. Barn behöver sova 10 timmar per natt och ungdomar ca 9 timmar. Vuxna klarar sig med 7–8 timmar.

För att sova bra på natten, behöver du röra på dig på dagen, helst ute i dagsljus.

Du mår bäst när det är balans mellan aktivitet och återhämtning under dagen. Det betyder regelbundna pauser, som ger avslappning och vila, då du fyller på energi. Kroppen behöver tränas i att varva ner och hitta den där sköna lugna känslan.



 folkhälsan

Det lönar sig att sova!



När du sover slappnar kroppen av och får tid att bearbeta dagens händelser.

Sömnen gör dig utvilad, glad och pigg. Det är lättare att koncentrera sig och lära sig nytt när du är utvilad. Tv och dator stimulerar hjärnan. Därför kan det vara svårt att somna om du tillbringar timmen innan du lägger dig framför en skärm.

Sömnen är annorlunda i början och slutet av natten. Genom att lägga dig i tid försäkras du om att du får tillräckligt av den viktiga djupa sömnen som börjar i god tid före midnatt.

Tillräcklig sömn ökar kroppens motståndskraft och gör dig mindre mottaglig för sjukdomar. Det lönar sig alltså att sova!

Sköna tips för en god sömn

Kroppen mår bäst av att vila under dygnets mörka timmar och vara aktiv när det är ljus. Rör på dig mycket utomhus på dagen så sover du gott på natten. Motion förbättrar sömnkvaliteten och du sover en djupare, mer återhämtande sömn.

En regelbunden dygnsrytm är bra för hälsan. Försök vakna och lägga dig samma tid varje dag. På helgen kan du eventuellt sova lite längre, men inte mycket.

Skapa en lugn stämning på kvällen. Stäng av tv, dator och andra skärmar i god tid, släck lampor och låt hemmet bli tystare.

Ett svalt och mörkt sovrum sover man gott i. En nattlampa med svagt ljus kan vara trevligt.

Gå och lägg er som vänner.



Även under dagen behöver kroppen återhämtning

Lugn andning och aktiv närvaro i din egen kropp är grunden till all återhämtning.

När du gör något du tycker om är det återhämtande. Vistelse i naturen, motion, goda relationer och hobbyer ger oss återhämtning. Avslappningsövningar ger också återhämtning och är ett sätt att förbättra din sömn. Genom avslappning lär du dig att varva ner, vilket även gör det lättare för dig att somna på kvällen.

Chilla.

– ett sätt att slappna av

När du slappnar av får kroppen vila och komma tillbaka till här och nu. Sedan orkar du vara livfull igen.

I en avspänd kropp är det lättare att nå en känsla av inre lugn och inre balans.

Folkhälsan har utarbetat ett material, som heter Chilla, med avslappningsövningar för barn och unga. Med träning och upprepning blir övningarna snart efterlängtade, sköna och ger en dos viktig återhämtning.

Regelbunden avslappning höjer din livskvalitet. Du lär dig att utnyttja tiden bättre. Du sover bättre. Du sparar energi, du är mer samlad och koncentrerad och uppnår bättre resultat i det du gör.

