

1 Fysisk aktivitet – kan det være gøy?

Mål:

Å bli kjent med gruppeledere, målsetninger for samlingene og andre deltagere

Å begynne en felles forståelse for hva aktivitet betyr

Å kjenne på kroppen hva inaktiv, moderat aktiv og aktiv betyr.

At familien opplever mestring og glede i felles aktivitet

Å vite at hverdagsaktivitet er det som har størst betydning for helseutbytte

Å få tips om hva hverdagsaktiviteter kan være

Å få innsikt i hva et mellommåltid er

Å få tips om hva et mellommåltid kan bestå av

At familien setter et mål til neste gang

Introduksjon 15 min

Introduksjon av ”ledere”

Målsetninger for samlingen og gruppen videre

(Hva er vi ikke: vi skal ikke ta over aktiviteten, men gi forståelse, tips og motivasjon til å endre egne vaner. Hvis dere vil kan dere selv organisere å treffes videre etter gruppene er ferdig, hvis det gir motivasjon og glede)

Prinsipper

Bli kjent (aktivitet) Forslag:

1. (kaste ball og si navn, hvor jeg bor og jobber/går på skole, jeg er glad i å, et sted jeg liker å være, jeg er flink til...,)
2. (sprette ball og si et spørsmål for eksempel hvor bor du? Alle prøver å ta i mot, den som klarer det, svarer på spørsmål og spretter på nytt)

Hva er fysisk aktivitet? Hva er aktivitet? 10 min

Påstandslinje

Leder sier en påstand som alle skal tenke på om de er enig/uenig i. Leder lager en linje på gulvet og peker på hvor enig/uenig og alle variasjoner i mellom er. Alle deltagerne stiller seg så på linjen der de mener de er i forhold til påstanden. Leder spør to-tre stk om hvorfor de stilte seg der de gjorde. Det er ingen rette eller gale svar, men hjelper å se flere sider av en sak og at vi kan ha forskjellige oppfatninger av ting. Ut fra tidsbruk kan man ta en eller flere påstander. Kan være fint å trene på linjen med enklere påstander først: Kaffe er godt å drikke, sommeren er den beste tiden på året osv.

Påstander:

- Aktivitet betyr å delta på håndball, fotball, osv altså organisert idrett (poenget er å belyse hverdagsaktivitet sett i forhold til organisert idrett, at det går an å være aktiv uten å være ”organisert”)
- å være aktiv betyr å trene en halv time hver dag (poenget er å belyse om aktivitet er det samme som trening)

- Å gå hjem fra skolen er en aktivitet (poenget er å belyse en hverdagsaktivitet, og belyse at hverdagsaktivitet må ha en viss intensitet skal den ha ønsket effekt)
- Fysisk aktivitet betyr å gå tur med hunden. (poenget er å belyse en hverdagsaktivitet)

Å være fysisk aktiv betyr at du beveger deg ved å bruke store muskler. Aktivitet går over en periode der du får høyere puls og blir litt svett i pannen.

Nøkkelråd barn, voksne 5 min

Helsedirektoratet har anbefalinger for fysisk aktivitet for barn og unge.

- Minst 60 minutters daglig fysisk aktivitet, aktiviteten skal inkludere moderat og høy intensitet.
- Aktiviteten kan deles inn i kortere perioder og akkumuleres i løpet av dagen.
 - Aktiviteten skal være så allsidig som mulig for å kunne utvikle alle sider ved den fysiske formen som utholdenhet, muskelstyrke, spenst, bevegelse, hurtighet, og motorisk ferdighet.

Helsedirektoratet har utarbeidet anbefalinger for fysisk aktivitet for voksne.

- Voksne anbefales å være fysisk aktive med moderat intensitet minst 30 minutter hver dag.
- Aktiviteten kan deles opp i mindre bolker, for eksempel 3x10 minutt eller 2 ganger et kvarter.
- Eksempler på aktivitet er rask gange og dans eller andre aktiviteter som er litt anstrengende og hvor du blir andpusten.

En økning i aktivitetsnivået utover en halvtimes moderat fysisk aktivitet gir ytterligere helsegevinst. Det er aldri for sent å starte med fysisk aktivitet.

Kjenne nøkkelrådene på kroppen! 20 min minn om ett steg av gangen

Vi gjør felles aktiviteter som er forskjellig intensitet. Målet er å kjenne på kroppen hvordan det er å være inaktiv, aktiv, moderat aktiv og høy intensitet. Ved hver øvelse be deltagerne legge merke til kroppens reaksjoner: puls/hjerteslag, pust, svette, varme, muskler osv
Inaktiv – felles aktivitet for eksempel sitte på gulvet, øve på å kjenne på pust, puls, svette, temperatur

Lavaktivitet – rusletur, shopping , reise seg opp ta en liten rolig tur (rolig puls, normal temperatur, ikke svett, ikke anpusten)

Moderat aktiv - felles aktivitet som for eksempel Hoppe strikk (familiegrupper) gå rundt å minne på å kjenne på kroppen, gå i raskt tempo, gå i trapper (par minutt, blir varm), stafett (gå frem og tilbake, sidelengs, baklengs, hinke, hoppe på to bein) (litt raskere puls, kanskje litt anpusten og kanskje varm, men går fort over)kan fremdeles snakke

Aktiv - felles aktivitet som for eksempel gå raskt i trapper, nappe haler, sisten, tautrekking (varm kanskje svett, andpusten, pulsen går raskere, tar litt tid før pusten roer seg igjen).

Vanskelig å ha en samtale

Fremhev også at å ta vare på kroppen betyr også å hvile/slappe av. Det betyr at kroppen må få nok søvn. Aktivitet uten å være opplagt er ekstra slitsomt. Vær bevisst på hva hvile betyr for deg, det betyr ikke pizza foran TV, (kos...)

Fremheve at effektiv aktivitet ikke er lavtempo rusling en gang om dagen

TIPS - motivasjon

- Det skal være rom for pauser mellom aktiviteter. Tenkt litt over hva disse pausene er fylt med. Kjører vi til og fra aktiviteter med bil? Varer aktiviteten i 30 min, men pausen er på 3-4 timer foran tv/ data. Kan vi være fysisk aktive i pausene også?
- Det kan være motiverende å lage aktivitets dagbok.
- Finne på nye leker.
- Gjør noe sammen voksne og barn
- Puls klokke/kjenne på pulsen, Skritteller.
- Belønning – noe annet enn godteri mat, oppmerksomhet, tur i ankerskogen,
- Målsetninger - klistremerker

Familiens målsetning: bruke måltidet på dette?

Forslag til mål:

Lage ukeplan (gi forslag) der aktivitet plottes inn for å se hvor mye man faktisk får til, notere intensitet. Videre mål kan være å redusere inaktivitet.

Setter eget mål, hjelp til å vurdere om dette er oppnåelig

Avslutte med lek (bruke utstyr i gymsalen)? Prøve enkle ting som hoppestrikk, tau, annet Felles eller hver for seg? Ungene kan leke mens de voksne snakker. Rydde sammen (er en aktivitet)

Dele ut fakta ark om fysisk aktivitet (fra bra mat kurs) og forslag til ukeplan, og målsetningsskjema

Servering: mellommåltid

Legges inn først i midten eller sist ettersom når gruppen skal være.

hva er et mellommåltid? 20-30 min

Vi spiser mer frukt og grønt når det er oppdelt og attraktivt (Kosthold) Måltidet kan være noe som man kan servere før aktiviteter og lignende, når det ikke er tid til middag. Middag senere – hva kan det være?

Man trenger ikke bli kjempemett av et mellommåltid, bare klare seg til neste gang

Blodsukkeret vårt stiger når vi spiser mat. Er vi veldig sultne når vi spiser (handler og lager mat også) har vi en tendens til å velge fetere/sukkerholdig mat, og spise mer enn vi ellers gjør.

Så det å være sulten er ikke et mål i seg selv. Mange opplever sult som en stressfølelse, og kan også spise mer når de er stresset (roer seg faktisk ned.) Visste dere at det tar ca 20 min fra vi begynner å spise til at magen/hjerne registrerer at vi er mette? – ta pauser, ha ro rundt måltider.

Et mål i dag er at alle skal smake på noe nytt, eller prøve noe man tror man ikke liker. Smaken endrer seg med alder – det betyr at det man ikke likte før kan det godt hende at man liker senere. Vin, kaffe osv. man kan trene seg opp til å like ting/bli vant til ting. Det er også lov til ikke å være glad i visse ting, men det må prøves i blant. Noen ganger spiser vi ting som ikke er det beste vi vet, ellers hadde vi bare spist bløtkake osv. Det betyr at ved en middag er det ikke anledning å bare spise kjøttkaker, saus og poteter fordi vi elsker dette og ikke er kjempeglad i gulerøtter – de skal også spises.

Tid m/måltid: 1,5 timer

2 Hverdagsaktivitet - hva er det?

Målsetninger

At familien opplever mestring og glede i felles aktivitet

Å vite at hverdagsaktivitet er det som har størst betydning for helseutbytte

Å få tips om hva hverdagsaktiviteter kan være

Å få innsikt i helsegevinster ved fysisk aktivitet

Å få motivasjon gjennom innsikt i helsegevinster ved fysisk aktivitet

Å få innsikt i sosiale gevinster ved fysisk aktivitet

Introduksjon:

Hvordan gikk det med målet satt sist? 10 min

Erfaringer de har gjort både positivt og negativt

Startøvelse felles 10 min

For eksempel: Hvor fort må jeg gå før det er moderat aktivitet? Låne pulsklokker/skrittellere?

Målsetning bevisstgjøring i forhold til hvor fort man må gå for å oppnå anbefalt intensitet

Nappe hale lek, latter er også trim, sette på musikk og danse

Helsegevinster og motivasjonsfaktorer – ikke bare vekt 15 min

Alle kommer med forslag til helsegevinster og sosiale gevinster (tør å være med) ved aktivitet

Skrives på et eller annet? Plakat fra 1-2-30.no

Hver familie får stort ark hver, tegner omriss av kropp hvor de skriver helsegevinster på, sammenlikner etterpå.

Målsetning: Å se at det er mange flere helsegevinster enn du har tenkt, eller som har motivert deg til nå. Få flere motivasjonsfaktorer, belyse at det er viktig på lang sikt, belyse at det er viktig både for voksne og barn.

Helsegevinster ved fysisk aktivitet (helsedirektoratet)

Fysisk aktivitet er et vidt begrep som omfatter for eksempel lek, friluftsliv, idrett, mosjon, trening, trim, kroppsøving og fysisk arbeid. Alle aktiviteter hvor du beveger deg i hverdagen og bruker kroppen er fysisk aktivitet.

Regelmessig fysisk aktivitet er viktig for normal vekst og utvikling og har en forebyggende effekt mot en rekke sykdommer.

Regelmessig fysisk aktivitet er viktig for normal vekst og utvikling og har en forebyggende effekt mot en rekke sykdommer. Helsefremmende fysisk aktivitet gir også økt overskudd, virker positivt på humøret, og er en fin mulighet til sosialt samvær.

Daglig fysisk aktivitet er viktig for barn, unge, voksne og eldre. Personer som er fysisk aktive lever i gjennomsnitt lenger enn personer som er lite fysisk aktive. Det finnes god vitenskapelig dokumentasjon for at jevnlig fysisk aktivitet gir en rekke helseeffekter. Hvis du er regelmessig fysisk aktiv vil du:

- Sterkt redusere risikoen for å utvikle en form for hjerte- og karsykdom
- Redusere risikoen for flere typer kreft
- Minske risikoen for diabetes type 2
- Bedre lungefunksjonen
- Få større overskudd og mer trivsel
- Forbedre evnen å mestre stress
- Styrke immunforsvaret
- Øke arbeidskapasiteten
- Bedre blodsirkulasjonen
- Redusere aldringsprosessen
- Bedre funksjonsnivået
- Bedre søvnkvalitet
- Bedre mage- og tarmfunksjonen
- Minske risikoen for å utvikle benskjørhet
- Bedre kroppsbalansen om minske risikoen for fall
- Redusere risikoen for ryggbesvær
- Bedre leddfunksjon og bevegelighet
- Styrke muskulaturen

- Forebygge fedme og bedre grunnlaget for å opprettholde riktig kroppsvekt

Personer som i utgangspunktet har et lavt fysisk aktivitetsnivå, vil få store helsegevinster i form av redusert sykdomsrisiko, bedret livskvalitet og økt funksjonsdyktighet hvis de bli regelmessig fysisk aktive slik at de oppfyller anbefalingene.

Sosiale gevinster:

Tør å spørre om å bli med på fotball, invitere andre i lek, delta i gymtimen, bli med en venn på tur.

Hva er hverdagsaktivitet? 20-30 min?

Leker du kan gjøre hjemme - Latter er også trim – aktivitet er ikke nødvendigvis alvorlig trening på trimsykel! Musikk- forskjellige typer

Målsetning: morsomme leker familien kan gjøre sammen hjemme (nappe hale, blindebukk, hva er klokka løve.....) Vi prøver flere

Alle leker sammen/familien leker sammen

Passer for ungdom? Alternativer?

Husk:

Gode eksempler for hverandre ikke masing og sjekking. Den beste måten å gjøre dette er å planlegge. Hvis dere har satt av tid og er enige om hva dere skal gjøre så slipper en å være pådriver for alle, noe som bare gir dårlig stemning...

Familien setter egne mål:

Forslag til mål til neste gang: Måle hvor lang tid det tar å gå hjem fra et eller annet hvis du går så fort at det er moderat aktivitet. Alle i familien!

Finne hull til lek i planen fra forrige gang: i stedet for å begynne med middag med en gang, ta 10 min lek. I stedet for å sette på tv med en gang, lek i ti min. Svar ja når ungene spør om du vil leke i stedet for å tenke på alt du skulle ha gjort.

Måltid:

Matpakke

Sunne alternativer – barna har en matboks og plukker til en god lunsj. Hva velger de, hvor stor mengde er nødvendig, hva slags mat holder deg mett lengre, balansen mellom brød, pålegg og frukt/grønt. Barna velger en matpakke til foreldrene også, hva pleier de å spise? Er de gode eksempler med matpakke. Hvem smører matpakken.

Kjøpe inn: Vanlig brød/knekkebrød, skinke, lettmargin, mager ost, mager leverpostei, fisk(kaviar/makrell), evt egg. Tilbehør – grønnsaker og frukt. Evt tørket frukt, nøtter, kompott, oliven.

3 Aktivitet - Det er ikke jeg noe flink til Ut på tur?

Sammen med turlaget? Anne Helga Melting

Målsetninger

At familien opplever mestring og glede i felles aktivitet

Å oppleve at tur kan være flott familietid

Å innse at det finnes mange alternativer til aktivitet

Å føle at det er typer fysisk aktivitet jeg kan få til

Å innse at å delta i aktivitet ikke betyr å være best, du får allikevel utbytte

Å tenke igjennom aktiviteter som passer for meg

Introduksjon 20 min?

Vi møtes på felles sted og går til...

Øvelser på veien?

Noe for å gjøre turen moro? - jeg ser noe som begynner med... eller gå baklengs eller lang, lang rekke, eller....

Konglegolf

Hva passer for meg? 10-15 min

Påstandslinje (se forklaring i 1. samling)

Påstander:

- Det er best å drive med aktivitet alene (poenget er å tenke gjennom hva du liker, hva som motiverer deg, og se at vi er forskjellige, uten at dette hindrer aktivitet)
- Det er best å bare gå meg en tur når jeg har lyst (poenget er å diskutere om det er best for deg om det er planlagt eller spontant)
- Planlagt aktivitet betyr organisert idrett (poenget er å se om noen har forslag til hvordan du kan planlegge annen aktivitet som treningsvenn, klippekort, planlagt fritid)
- Aktivitet er slitsomt – ikke morsomt (poenget er å fremheve positive motivasjonsfaktorer, å se om deltagerne bruker tidligere erfaringer fra samlinger som eksempler, om de har egne erfaringer i hva de synes er morsomt)
- Det er best å sette seg ett toppmål og så jobbe hardt mot dette (poeng å diskutere målsetning, sette mål høyt eller lavt, langsiktighet men samtidig fremover)

Dele ut liste over tilbud i kommunen 10 min

Spørre om lov til å sende navn og tlf til hverandre slik at de kan fortsette å treffes hvis de vil

Måltid 20 min

Turmat

Lek/ aktivitet på stedet? Eller gå hjem?

Hvordan rose og oppmuntre

Snakke bare med foreldre mens barna leker – 10 min

Bruke ”tips til endring” arket

Alle er flinke til noe, må man være best i sport?

Hvordan motivere deg selv

Pulsklokker og skritt tellere

Jeg er flink til...

Diskutere med alle ønsker for neste aktivitet (svømming, snoezelen)

4

Svømming?

Teste formen – individuell veiledning?

Hva har jeg behov for

Hvordan snakke med gymlæreren, skolen skal gi foreldre tilbakemelding på hvordan det går i gymmen