



Motion och sömn

Bättre minne, uppmärksamhet, problemlösnings-, koncentrations- och inlärningsförmåga

Bättre sömn och humör

Bättre självkänsla

Bättre förmåga att planera, ta beslut och hantera stress

Fler hjärnceller i hippocampus

Mer "glädjeämnen" i kroppen → bättre humör

Mindre oro

Allt detta kan du ge ditt barn, utan att det behöver kosta dig en enda euro.
Vänd på bladet för att få reda på hur...

Genom regelbunden motion, fysisk aktivitet, kan många saker i både kropp och hjärna stärkas och förbättras.

Motion kan göra under för både den fysiska och den psykiska hälsan.

Under den fysiska aktiviteten behöver **puls** öka.

Puls kan man få att öka bl.a. genom att:

- gå en rask promenad
- jogga
- cykla
- dansa
- simma
- spela fotboll, ishockey, handboll, tennis...

Listan kan göras hur lång som helst. Vilken typ av motion gillar ditt barn?

Istället för att bli skjutsad till skolan, skulle det göra barnet mycket gott att motionera, på ett pulshöjande sätt, hela vägen (eller en bit av vägen) till och från skolan.

Enligt Hjärnfonden behöver ett barn i 6-13 års åldern **nio till elva timmar sömn per natt för att hjärnan ska fungera optimalt.**

Sömnen är viktig för att din hjärna under följande dag ska kunna lagra nya saker, minnas och förstå sammanhang.

Medan vi sover har hjärnan en chans att städa och sortera bland alla intryck vi fått medan vi varit vakna. Det vi lärt oss under dagen stärks ytterligare och placeras på rätt ställe i hjärnan medan vi sover.

Vi blir alltså bättre, medan vi sover, på det vi lärt oss under dagen. Samtidigt städar hjärnan bort onödiga intryck.

Under dagen då vi är vakna uppstår det slaggprodukter, skräp, i hjärnan. Dessa slaggprodukter sköljs bort via blodet till levern och njurarna medan vi sover.

"Sov på saken" har du säkert blivit uppmanad att göra någon gång. Att sova på saken kan faktiskt hjälpa.

Medan du sover ordnar hjärnan upp virrvarret som uppstått av alla intryck under dagen, glädjeämnen produceras och hjärnan laddas med ny energi. Plötsligt kan det som kändes hopplöst igår kväll fått en lösning under natten. Din hjärna har lyckats lösa ditt problem.

Sömnbrist påverkar såväl barns som vuxnas förmåga att koncentrera sig och prestera, på ett negativt sätt. Neuronerna får sämre reaktionsförmåga hos en person som sovit för lite.



Med hjälp av motion och sömn kan vi gratis hjälpa våra barn att klara av skolarbetet.