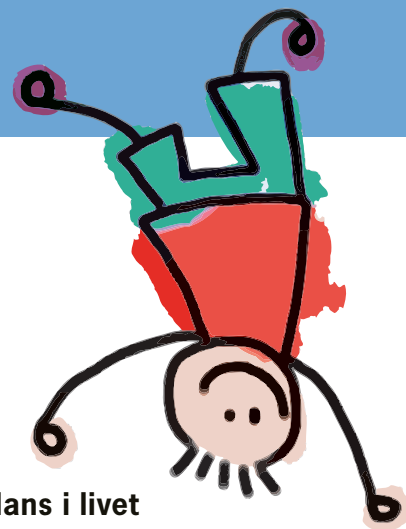


# BALANS I LIVET



## Fördelar med goda levnadsvanor och att ha balans i livet

Att ta hand om sig själv och kroppen på ett bra sätt kan fungera som ett slags vaccin mot att må psykiskt dåligt, mot att vara orolig, ledsen, nedstämd. Det är i alla fall en väldigt bra början.

Att ta hand om sin kropp på ett bra sätt skyddar också kroppen mot att må fysiskt dåligt, många sjukdomar kan förebyggas. Både sömn och fysisk aktivitet skyddar mot psykisk ohälsa. Bra matvanor är också av betydelse för att må bra. Du som vårdnadshavare kan hjälpa ditt barn till bra vanor och därmed bättre hälsa.

## Hur kan dygnets timmar fördelas

Dygnets timmar ska fördelas mellan mat, sömn, skola, träning/fritid och umgänge med vänner. En lämplig uppdelning för barn och unga kan vara: sömn tio till elva timmar i sex till tolv års ålder och åtta till tio timmar från tretton år, måltider en timme (eller mer), skola sju timmar, skärmtid två timmar, fysisk aktivitet en timme och skärmfri tid två till tre timmar.



## Tips för att få balans i livet

- Följ rekommendationer kring sund mat, fysisk aktivitet och sömn.
- Uppmuntra ditt barn att fortsätta med idrottsaktiviteter, särskilt under tonåren då många slutar med sin idrott.
- Avsätt tid för återhämtning, "att bara vara", att reflektera och att göra saker man tycker om.
- Även om barnet protesterar behöver du hjälpa barnet att begränsa sin skärmtid.
- Ta själv makten över din egen skärmtid och stäng helt enkelt av mobilen några timmar då du vill vara fokuserad på din familj. Det kommer barnen att uppskatta.
- Välj bra saker, som stärker hälsan, när du vill fira något eller belöna ditt barn.
- Stimulera ditt barns kreativitet och talanger.
- Att spendera tid tillsammans inom familjen kan stärka och utveckla era relationer.
- Uppmuntra ditt barn till att vara i relationer där hen mår bra.

## Vill du veta mer eller få hjälp?

Kontakta skolsköterskan för mer råd och stöd.

Läs mer på [www.unglivsstil.se](http://www.unglivsstil.se)

Läs mer på [www.generationpep.se](http://www.generationpep.se)

