

## Temadel ENKEL TRENING

Navn, initialer, nummer på bruker (av personvern hensyn kan nummer eller annen ikke-personidentifiserbar kode brukes):

---

<b>Dato:</b>	
--------------	--

**For temaet ENKEL TRENING, hvilke påstander stemmer for brukeren? Brukeren svarer:**

### Enkel trening: Beveg deg

Hvorfor er det viktig å bevege seg?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Fysisk aktivitet er viktig.			
Fysisk aktivitet blir også kalt mosjon eller trening.			
Fysisk aktivitet beskytter mot utvikling av hjerteproblemer, høyt blodtrykk og overvekt.			
Det er også viktig for musklene, skjelettet og leddene i kroppen min.			
Jeg bør være fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.			
Hvis jeg vil ha en lettere kropp, er fysisk aktivitet veldig viktig.			
Hvis jeg er aktiv og driver med fysisk aktivitet, jeg vil føle meg bedre og jeg vil orke mer.			
Når jeg ser på TV, bør jeg bevege meg hver time.			
Det er ikke bra for kroppen å sitte stille i mange timer av gangen.			

## Enkel trening B: Idéer for fysisk aktivitet

Hvordan kan jeg motivere meg selv til å være fysisk aktiv?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Det fins mye jeg kan gjøre for å være fysisk aktiv i hverdagen.			
Jeg må ikke ha dyrt utstyr for å være fysisk aktiv.			
Jeg kan være alene eller sammen med andre.			
Det er forskjellige aktiviteter man kan gjøre på forskjellige årstider.			
Hvis jeg vil gjøre en aktivitet sammen med noen, må jeg spørre dem.			
Jeg kan be om hjelp til å bestille time på for eksempel et treningssenter.			
Det er lurt å planlegge en aktivitet god tid i forveien.			
Det er lurt å skrive ned en planlagt aktivitet i kalenderen min.			
Jeg kan få mange idéer til fysisk aktivitet på <b>Lettere kropp</b> .			

## Forståelse av temaet

Hva trenger du å lære mer om?

Bruker trenger hjelp til:	Sett kryss
Å forstå viktigheten av å være fysisk aktiv.	
Å forstå konsekvenser ved å ikke være det (utvikling av hjerteproblemer, overvekt osv.)	
Å være fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.	
Å lære å bevege seg hver time når hun/han ser på TV.	
Å benytte seg av inspirasjonskilder som fins på <b>Lettere kropp</b> .	

