



För att sova bra på natten, behöver du röra på dig på dagen. Det är också bra med små stunder av avslappning och vila. Kroppen tränas i att varva ner och hitta den där sköna lugna känslan.

I Hälsoverkstads skolorna har det vilats en hel del den här terminen. Kristinestads skola ordnade en temavecka kring sömn & vila. Varje förmiddag under en veckas tid fick eleverna tips på hur de kan varva ner och slappna av. Veckan avslutades med olika aktiviteter hela fredagen. Michelle i årskurs 5 skriver:

På måndag började vi med Röris gympa, det var kul, avslappnande och livligt. På tisdag hade vi kompismassage. Den sagan handlade om storstan. På onsdag hade vi avslappning. Då sku man andas djupt och långsamt. Vi härmade djur. Det var roligt! På torsdagen hade vi morgongymnastik. På fredag gjorde vi mycket! Vi skrev godnattvisor. Då sku vi höra på en låt som inte hade någon text och sedan skriva egen text. Sen hade vi kompismassage. Då handlade sagan om ett ridläger. Det var avslappnande och kul. Efter det gick vi till gymnastiksalen. Där låg vi på madrasser och lyssnade på en saga. Sen fick vi tänja

olika muskler. Till sist fick vi ligga på spikmattor och använda spikbollar. Under hela veckan skrev vi godnattssagor och sömndagbok, designade pyjamasar och tryckte örngott.

Varför är det viktigt med avslappning? Yogainstruktören Johnny Granholm har besökt Köpings skola under deras tema sömn & vila. Årskurs 4-6 fick uppleva en yoga- och avslappningsstund tillsammans med Johnny.

– Barn är väldigt mottagliga för avslappningsövningar. När vi slappnar av får kroppen vila och komma tillbaka till här och nu. Sedan orkar vi vara livfulla igen.

Enligt Johnny är det bra med små avslappningsstunder varje dag. Till sist blir det något att längta efter.

På Folkhälsans webbplats www.folkhalsan.fi hittar du avslappningsövningar och pausgympa som hjälper dig att komma ner i varv.

KIKAS SPALT

Vårens tema sömn & vila går mot sitt slut. Hälsoverkstads skolor har gjort fina insatser för att lyfta fram det viktiga med sömn. Jag hoppas att sömnen har fått högre status i skolorna och i hemmen. Att sova är mycket mer än att ta sig från en dag till en annan. Det händer så mycket livsviktigt i kroppen när vi sover.

Många barn har skickat in sina bästa sömntips till Hälsoverkstaden. Och vilka fina tips! Läser man dem kan man i alla fall anta att budskapet gått hem. På följande sida kan ni läsa barnens bästa sömntips.

När man funderar på sömn och vila, kommer man snabbt in på funderingar kring avslappning och stresshantering. Yogainstruktören Johnny Granholm anser att stressen kryper längre ner i åldrar och det som stressar barnen mest är att vuxna stressar. Därför skulle det vara ytterst viktigt för föräldrar att föregå med gott exempel, ta små pauser i vardagen och njuta av tillvaron. Låt sommaren och semestern bli en frizon från stressen.

Hälsoverkstads första skolår är slut. Jag vill avsluta terminen med ett sömntips, som en elev skickat in: Lägg dig med ett gott samvete!

*Jag önskar all skolpersonal,
alla elever och familjer en skön sommar!*

KikaF





BÄSTA SÖMNTIPSET

I förra nyhetsbrevet fick alla elever sända in sina bästa sömntips till Hälsoverkstaden. Många fina sömntips har kommit in. Överlägsen vinnare bland alla era bästa sömntips är:

ATT LÄSA EN BOK INNAN MAN SOMNAR.

Tipset är en mycket bra vinnare i tävlingen. När du läser en bok varvar kroppen ner. Hjärnan får vila från en massa snabba bilder som tv och dataspel ger. Din fantasi stimuleras och du skapar egna inre bilder. Läser du lite varje kväll blir det dessutom en god vana. Kroppen tycker om rutiner och du har lättare att somna. Jag hoppas att alla elever som deltar i Hälsoverkstaden provar på detta sömntips och gör det till en vana varje kväll.

Allt som allt skickade ni elever in över 300 sömntips. Det blev 44 olika tips på hur man somnar bra. Andra fina sömntips ni gav är

- att bara sluta ögonen och sova
- att tänka på något roligt innan man somnar
- att det ska vara mörkt i rummet
- att lyssna på musik

Det är också viktigt för er att ha det bekvämt och att känna trygghet. Många av er vill höra en saga, få en godnattkram, krama ett husdjur eller mjukisdjur innan ni somnar. Det ska inte finnas knäcksmulor i sängen. Då kan det vara skönare att sova i mammas och pappas säng.



SOMMARLOV!!

Nu får du snart ett långt och viktigt sommarlov. På sommaren ska du vara mycket ute och samla solljus och frisk luft. Passa på och simma och njut. Folkhälsans lokalförening ordnar simskola på en ort nära dig. Att gå i simskola är ett roligt sätt att vara ute tillsammans med kompisar och leka och röra på sig. All rörelse i vatten är både avkopplande och uttröttande för kroppen. Mycket dagsljus och rörelse dagtid gör att du sover gott på natten. Låt tv och dator vila över sommaren!

Min pyjamas

När det blir mörkt
och kväll
så tänker jag på dig.

Jag vill ha dig så nära,
min pyjamas kära.



Fanny, åk 4 i Kristinestad skola



VILKEN RÖRA!

Vem är det som har glömt att bädda sin säng?
Kan du hitta alla ord som gömmer sig i roran?

- | | | |
|---------------|---------|---------|
| AVSLAPPNING | MOTION | SVALT |
| DRÖMMAR | MUSKLER | SÄNG |
| HJÄRNA | MÖRKER | SÖMN |
| HÄLSA | NATT | TYSTNAD |
| KONCENTRATION | RUTIN | |
| KVÄLLSMÅL | SKELETT | |

Har du redan hittat alla ord?
Kan du då skriva en godnattsaga av dem?