



I dag hadde folkehelsekoordinator Reidun Braut Kjosås frå Kvam herad seminar for førsteklasingane på Framnes. Ho underviste elevane i kor viktig det er med nok søvn, godt kosthald og nok aktivitet: Kort fortalt det som skal til for å gje oss god helse, og ikkje minst overskot til god læring og konsentrasjon – ikkje uvesentlege faktorar når ein går på skule eller når ein skal yta maksimalt i arbeidet.

– Søv de nok? spurde Kjosås i starten av føredraget.

– Nei, kom det frå fleire i salen.

Kjosås fekk god kontakt med elevane og serverte gode tips for korleis ein kan leggja grunnlaget for ei god helse som kan vara livet ut. Det er garantert ikkje nok med søt brus og fastfood i lengden.

Kor mykje søvn treng me, kva bør me eta for å skaffa kroppen livsviktige næringsstoff, kor mykje aktivitet bør me ha i løpet av eit døgn, korleis påverkar blodsukkernivået kroppen vår, og korleis har me det, totalt sett? Dette var noko av det Kjosås fokuserte på. Det fysiske og det mentale heng nøye saman. Det er ikkje alltid ein tenkjer over at unormale svingningar i humøret og sinnstilstanden kan ha med søvn, kosthald og aktivitet å gjera.

Mot slutten av føredraget inviterte ho elevane på ei økt med aktivitetar, og responsen var god.

Med eitt var heile salen i rørsle. Det er eit godt teikn.

Tekst og foto: Lars A. Oma







