VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede, modul 3 av 10

Læringsmoduler

Hva bevegelsesglede er, hva bevegelse gjør for deg, sunn mat for lite penger og enkle måter å føle deg roligere på.



Prosjektnummer	101239131
Program	Erasmus+ idrett, småskalapartnerskap
Arbeidspakke	WP2, ledet av MOBAD (Mobile Adventure), Polen
Utgave	1.0, 30. september 2026
Tilgang	Offentlig

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



3

Modul 3 av 10

Læringsmoduler

Hva bevegelsesglede er, hva bevegelse gjør for deg, sunn mat for lite penger og enkle måter å føle deg roligere på.

I denne modulen

1 Mer om bevegelsesglede 3

2 Fordelene ved å være aktiv 5

3 Grunnleggende om mat og drikke 6

4 Stress og oppmerksomt nærvær 8

Les eller lytt på mobilen

Denne modulen forklarer noen enkle ting om å bevege deg, spise og føle deg roligere. Modulen har fire deler. Hver del tar omtrent 5 minutter å lese.

Du kan begynne med hvilken del du vil.

1 Mer om bevegelsesglede

Sport England (www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published) er den offentlige organisasjonen for idrett i England. Sport England beskriver bevegelsesglede (physical literacy) slik: «Bevegelsesglede er vårt forhold til bevegelse og fysisk aktivitet gjennom hele livet.»

Dette er Sport Englands ord, oversatt for denne verktøykassen. Lisensen til verktøykassen gjelder ikke for disse ordene.

Her handler bevegelsesglede om mer enn glede. Det handler om ditt eget forhold til å bevege deg og være fysisk aktiv.

Bevegelsesglede er forskjellig fra kvinne til kvinne. Den kan endre seg og vokse i alle aldre.

Fire deler av bevegelsesglede

- **Bevegelse:** ferdighetene kroppen din bruker hver dag, som å gå, bøye deg, løfte og bære.
- **Fellesskap:** å bevege deg sammen med andre, som å gå tur med en nabo eller danse sammen på en fest (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#cultural-movement).
- **Kunnskap:** å vite hvordan du beveger deg trygt, og hva som er bra for deg.
- **Følelser:** hva du synes om å bevege deg, som å like det eller å være trygg på at du klarer det.

Fire deler av bevegelsesglede



Bevegelse





Kunnskap



Fellesskap



Følelser

En kvinne står i midten. Rundt henne er det fire små bilder med ett ord på hvert. Bevegelse: en kvinne som bærer to handleposer. Fellesskap: to kvinner som går og snakker sammen. Kunnskap: en kvinne som ser på et øvelseskort på mobilen. Følelser: en kvinne, glad og avslappet etter en gåtur.

Balanse, koordinasjon, kropp og sinn

Balanse betyr å holde deg stødig når du står, går eller strekker deg etter noe. Du bruker balansen når du bærer et barn eller stiger på bussen.

Koordinasjon betyr å få ulike deler av kroppen til å jobbe sammen. Du bruker den når du klapper i takt med musikk eller kjevler ut deig.

Kropp og sinn henger sammen. Å være fysisk aktiv kan hjelpe deg å føle deg roligere og sove bedre.

Alle har sitt eget utgangspunkt. Små steg bidrar til at bevegelsesgleden din vokser.

2 Fordelene ved å være aktiv

Å være fysisk aktiv er bra for kropp og sinn. Det handler ikke om hvordan kroppen din ser ut.

Å være fysisk aktiv kan:

- senke risikoen for hjertesykdom, diabetes type 2, noen typer kreft og høyt blodtrykk
- bidra til å redusere stress
- bidra til å redusere symptomer på angst og depresjon
- hjelpe deg å sove bedre

Sammen med maten du spiser, kan det også hjelpe deg å holde en sunn vekt.

Fysisk aktivitet erstatter ikke medisinsk behandling. Hvis du har et helseproblem, fortsett å gå til legen din. Les om hvem som bør snakke med helsepersonell først (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).

Hvor mye er nok?

All bevegelse er bedre enn ingen. Hvis du ikke er aktiv nå, start i det små. Gjør litt mer etter hvert.

Voksne bør prøve å være fysisk aktive 150 til 300 minutter i uken. 150 minutter er omtrent 30 minutter om dagen, 5 dager i uken.

Det gjelder aktivitet som gjør at hjertet slår fortere og du puster fortere. Du klarer fortsatt å snakke, men ikke å synge.

Du kan dele det opp i korte økter. Selv noen få minutter teller.

Gjør noe for å styrke musklene minst 2 dager i uken. Prøv styrkeøvelsene (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#exercise-library).

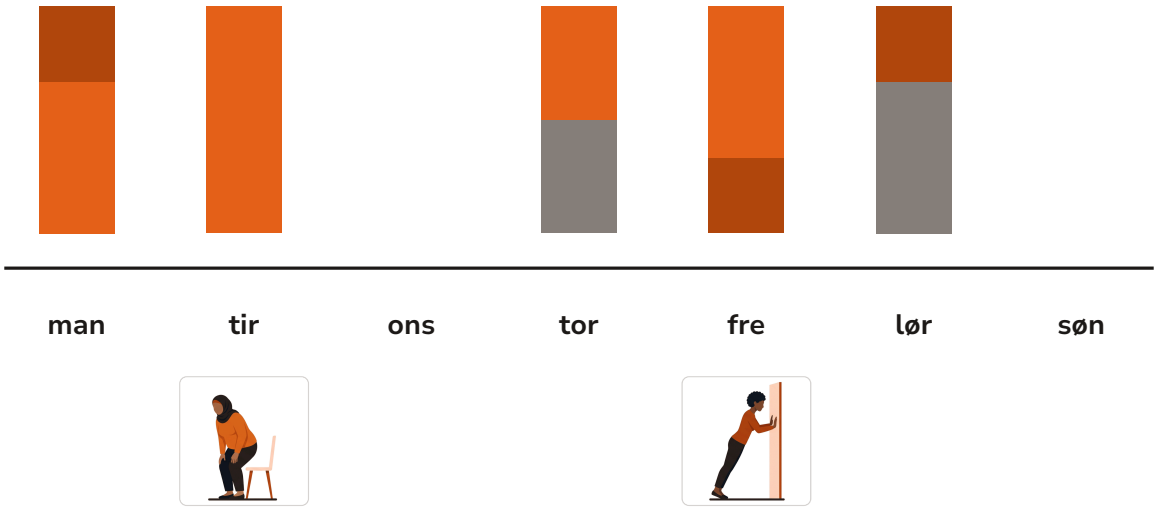
Prøv å sitte mindre. Det hjelper å bevege deg i stedet for å sitte, selv om du bare beveger deg rolig.

Bevegelse i hverdagen

- Gå en del av veien til butikken eller bussholdeplassen.
- Dans til en sang mens du lager mat.
- Lek aktivt med barn.

- Ta trappen når du kan.
- Reis deg og beveg deg litt når du har sittet lenge.
- Husarbeid og omsorg for andre teller også.

En uke med bevegelse



Sju dager på rad, fra mandag til søndag. På fem av dagene viser en kort søyle omtrent 30 minutter med aktivitet, delt opp i korte økter: en gåtur, dans mens du lager mat, lek med barn. På to av dagene viser et lite bilde en styrkeøvelse. Under raden: 150 til 300 minutter i uken, på den måten som passer deg. All bevegelse er bedre enn ingen.

3 Grunnleggende om mat og drikke

Det finnes ikke én riktig måte å spise sunt på. Du kan lage sunne måltider med maten du allerede kjenner.

Mat handler også om familie, kultur og glede. Ta deg tid til å nyte måltidene.

Tallerkenmodellen

En enkel huskeregel for et måltid:

- Fyll halve tallerkenen med grønnsaker og frukt.
- Fyll en fjerdedel med kornprodukter, brød eller poteter, for eksempel bulgur, bokhvete, brun ris, havre eller grovbrød.
- Fyll den siste fjerdedelen med bønner, linser, kikerter, fisk, egg, yoghurt eller kjøtt.
- Drikk vann til maten.

Velg grove varianter av brødet og kornproduktene du allerede spiser.

Bruk mindre salt. Gi maten smak med urter og krydder.

Bruk olje oftere enn smør eller ghee når du lager mat, for eksempel olivenolje, rapsolje eller solsikkeolje.

Tallerkenmodellen



En rund tallerken sett ovenfra.

- ½ Halvparten er grønnsaker og frukt.
- ¼ En fjerdedel er kornprodukter, brød eller poteter, for eksempel bulgur, bokhvete, brun ris, havre eller grovbrød.
- ¼ En fjerdedel er bønner, linser, kikerter, fisk, egg, yoghurt eller kjøtt.
- Et glass vann står ved siden av tallerkenen.

Sunn mat for lite penger

- Planlegg måltidene for uken, og lag en handleliste.
- Frosne og hermetiske grønnsaker og frukt teller også. Velg hermetikk uten tilsatt salt eller sukker.
- Bønner, linser og kikerter koster lite. Bruk dem i stedet for noe av kjøttet.
- Kjøp frukt og grønnsaker som er i sesong.
- Lag en stor gryte, og frys en del til senere.
- Lag suppe av grønnsaker som er til overs.

Vann

Vann er en sunn og billig drikk. Velg vann i stedet for søte drikker.

Prøv å drikke 6 til 8 glass om dagen. Vann, melk og te eller kaffe uten sukker teller alle med.

Drikk mer når det er varmt, eller når du svetter mens du er aktiv.

Hvis en lege eller sykepleier har sagt at du skal drikke mindre, følg rådet deres.

Å være aktiv når du faster

Hvis du faster, for eksempel under ramadan:

- hold aktiviteten rolig, som å gå eller tøye
- et godt tidspunkt er på slutten av dagen, kort tid før du kan spise og drikke igjen
- drikk mye vann mellom solnedgang og daggry
- hvis du blir svimmel eller kvalm, stopp og hvil

Hvis du er gravid eller ammer, snakk med legen din eller jordmoren din før du faster. Gjør det samme hvis du har et helseproblem eller bruker medisiner.

Les hvordan du beveger deg trygt (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety).

Trenger du spesiell mat eller drikke?

Nei. Når du trener rolig, er de vanlige måltidene dine og vann nok. Du trenger ikke sportsdrikk eller pulver til dette.

4 Stress og oppmerksomt nærvær

Stress er en følelse av å være bekymret eller anspent når livet er vanskelig. Alle blir stresset av og til. Stress kan gjøre det vanskelig å sove, og du spiser kanskje mer eller mindre enn vanlig.

Å være fysisk aktiv kan bidra til å redusere stress. Bevegelse får ikke problemene dine til å forsvinne. Men det kan gjøre sterke følelser litt lettere å takle.

To ting du kan prøve



Rolig pust
Rolig, stående eller sittende
side 11



Ett minutts pause
Rolig, stående eller sittende
side 12

Du kan også lytte til dem: rolig pust (vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/calm-breathing) og ett minutts pause (vitality.sports4.eu/no/toolkit/listen/one-minute-pause).

Oppmerksomt nærvær (mindfulness) betyr å legge merke til det som skjer inni deg og rundt deg, fra øyeblikk til øyeblikk. Ett minutts pause er en kort måte å prøve det på.

Rolig tøying og langsom pust

Langsom tøying kan hjelpe kroppen å slappe av. Prøv disse, og pust langsomt mens du beveger deg:



Drei hodet
Rolig, sittende
vitality.sports4.eu/no/toolkit/exercises/neck-turn



Rull med skuldrene
Rolig, stående eller sittende
vitality.sports4.eu/no/toolkit/exercises/shoulder-rolls



Tøy brystet
Rolig, stående eller sittende
vitality.sports4.eu/no/toolkit/exercises/chest-stretch



Bøy til siden
Rolig, stående eller sittende
vitality.sports4.eu/no/toolkit/exercises/side-bend

Vær forsiktig

- Les hvordan du beveger deg trygt (vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety) før du tøyer.
- Du kan stoppe når som helst.
- Du kan ha øynene åpne.
- Hvis du blir svimmel, pust som vanlig.
- Disse øvelsene passer ikke for alle. Stopp hvis en av dem får deg til å føle deg verre.
- Noen ganger vekker rolige øvelser vonde minner. Det er helt i orden. Du kan stoppe.

Når bør du be om hjelp?

Hvis stress gjør det vanskelig å takle hverdagen, snakk med en lege eller annet helsepersonell, eller med noen du stoler på.

Noen å snakke med:

- I Norge ringer du 116 123. Denne gratis hjelpetelefonen drives av Mental Helse. Den er åpen døgnet rundt.
- I Polen ringer du 116 123. Denne hjelpetelefonen er for mennesker i en følelsesmessig krise. Den er åpen døgnet rundt.
- I Tyrkia snakker du med legen din.

Hvis du eller noen andre er i fare akkurat nå, ring etter hjelp. I Norge ringer du 113 for ambulanse, eller 112 for politiet. I Polen ringer du 112 eller 999. I Tyrkia ringer du 112.

Mer hjelp på ditt språk

Verdens helseorganisasjon har en gratis veiledning med bilder for vanskelige tider. Den heter «Doing What Matters in Times of Stress». Du kan lese den på:

- arabisk (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b71dec0d-5e19-45c8-8ca4-44fab201bb16/content)
- dari (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f6ad1382-7abf-4efb-8ed9-27ea48c08d61/content)
- engelsk (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/65bb7c04-5180-4773-a0d8-0d5be2cc35a0/content)
- polsk (iris.who.int/handle/10665/366709)
- tigrinja (iris.who.int/server/api/core/bitstreams/def6d741-edde-47fa-9e8e-63a1fca3a6ed/content)
- tyrkisk (iris.who.int/handle/10665/333917)
- ukrainsk (iris.who.int/handle/10665/339150)

Veiledningen finnes også på mange andre språk (www.who.int/publications/i/item/9789240003927).

Rolig pust

Pust

Langsom og forsiktig pust som kan hjelpe deg å føle deg roligere.

Tid	**Omtrent 5 minutter**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**En stol med ryggstøtte, eller et sted der du kan sitte, stå eller ligge**

⚠ Pass på deg selv

- Pust som vanlig igjen hvis du blir svimmel.
- Du kan stoppe når som helst.
- Stopp hvis du føler deg verre av det.

Slik beveger du deg trygt: vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety



Steg for steg

1. Sitt på en stol med ryggstøtte, stå, eller legg deg ned. Sett føttene flatt i gulvet hvis du sitter eller står.
2. La skuldrene synke ned. Du kan ha øynene åpne.
3. Pust rolig inn gjennom nesen. Tell langsomt til 5 hvis det hjelper.
4. La luften strømme rolig ut gjennom munnen. Tell til 5 igjen hvis du vil.
5. Fortsett i omtrent 5 minutter. Ikke press pusten, og ikke hold den.

Tilpass den til deg

Enklere

Tell til 3 i stedet for 5. Eller bare legg merke til pusten uten å telle.

Mer krevende

Gjør det hver dag, på et tidspunkt som passer for deg.

På mobilen

Ett minutts pause

Pust

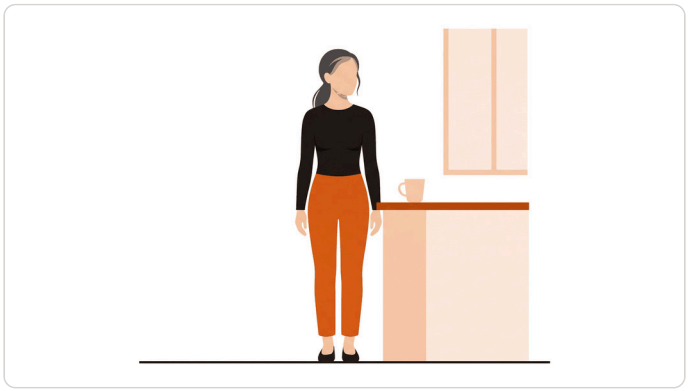
En kort pause for å kjenne etter hvordan du har det og komme tilbake til her og nå.

Tid	**Omtrent 1 minutt**
Nivå	**Rolig**
Stilling	**Stående eller sittende**
Utstyr	**Ingen**
Plass	**Hvor som helst**

⚠ Pass på deg selv

- Dette passer ikke for alle. Stopp hvis du føler deg verre av det.

Slik beveger du deg trygt: vitality.sports4.eu/no/toolkit/movement/#safety



Steg for steg

1. Stopp det du holder på med. Sitt eller stå, med øynene åpne.
2. Kjenn etter hvordan du har det. Si det stille til deg selv, for eksempel «dette er bekymring».
3. Press føttene langsomt ned i gulvet. Pust langsomt ut, og la neste innpust komme av seg selv.
4. Se deg rundt. Finn tre ting du kan se, og to ting du kan høre.
5. Spør deg selv hva du trenger nå, for eksempel vann, hvile eller litt tøying. Gå så tilbake til det du holdt på med.

Tilpass den til deg

Enklere

Bare press føttene ned i gulvet, og pust langsomt ut.

Mer krevende

Gjør det noen ganger om dagen, hver gang du merker stress.

På mobilen

VITALITY

Co-funded by the European Union

Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede

Slik kan kvinner bevege seg mer på enkle måter, hjemme og sammen med andre

Åpne verktøykassen på mobilen

vitality.sports4.eu/no/toolkit

Gratis å bruke, dele og tilpasse under lisensen Creative Commons Navngivelse-DelPåSammeVilkår 4.0 Internasjonal (CC BY-SA 4.0), unntatt EU-emblemet, logoene til partnerne og materiale som er merket som laget av andre.

Leveranse	D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede
Prosjekt	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Prosjektnummer	101239131
Utgave	1.0, 30. september 2026
Nettsted	vitality.sports4.eu/no

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.