

Att hantera sitt eget lärande del 2

Varför och hur?

Syftet med dagens arbete: Att skapa förståelse för varför val av motion, kost, skärmtid och återhämtning kan påverka din lärandeprocess.

Varför är motion viktigt?

Enligt psykiatriker och författare Anders Hansen är motion det absolut viktigaste man kan göra för sin hjärna. Att röra på sig gör inte bara att man mår bättre utan också att man även förbättrar i princip alla tankeförmågor. Man blir mer koncentrerad, man minns bättre, man blir mer kreativ och det kan även påverka intelligensen.¹ Enligt studier som Hansen analyserat skyddar även motion mot att bli deprimerad. En extra timmes motion i veckan under tonåren ger ett 10% skydd mot depression i 18 års ålder. Det går inte att immunisera sig mot depression men man kan minska risken för det genom att vara fysisk aktiv. Regelbunden fysisk aktivitet lär kroppen att inte reagera så starkt på stress, oberoende av vilken stress det är. Det innebär att man genom att motionera ökar sin stresstålighet.²

Varför är näringsrik kost viktigt?

För att ge optimala förutsättningar för att minnas det man vill lära sig är det viktigt att se till att kroppen får den näring den behöver. Näringsämnen som kroppen behöver består av kolhydrater, fett, proteiner, vitaminer och mineraler. Man ska se till att äta varierad kost för att få i sig samtliga näringsämnen. Det är även viktigt att få i sig antioxidanter då de kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes och benskörhet. Antioxidanter bidrar även till att främja kroppens immunförsvar och finns i till exempel färgstarka bär, frukter och grönsaker. Se till att ha en varierad kost för att undvika minnesförlust, trötthet, huvudvärk, och nedsatt immunförsvar.³

Hur kan skärmtiden påverka dig?

Enligt socialminister Jakob Forssmed har sociala medier, smartphone och skärmar trängts in i ungas liv. Det har gjorts på bekostnad av sådant som unga mår bra av som till exempel fysisk aktivitet, gemenskap och sömn. Resultatet har landat i en sämre hälsa där barn och unga generellt sover sämre, har ökad psykisk ohälsa och där ensamheten hos unga har ökat. När hjärnan inte får tillräcklig tid för sömn kan vi få svårare att klara stress, svårare att reglera känslor, lättare att bli ledsna, känna irritation eller rastlöshet. Vidare kan impulsivitet och utåtagerande öka.⁴ Överkonsumtion av skärmtid motverkar lärande på längre sikt.

¹ Hansen, Anders "Träna för din hjärna", [Föreläsning](#), hämtad 2025-01-16.

² Hansen, Anders "Hur vår hjärna påverkas av fysisk aktivitet", [Pep forum](#), hämtad 2025-01-16.

³ Sveriges regioner och kommuner "Bra att veta om näring", [1177](#), hämtad 2025-02-15.

⁴ Forssmed, Jakob "Om hur ungas digitala medieanvändning kan minskas", [Pressträff](#), hämtad 2025-01-26.

Varför är återhämtning så viktigt?

På Sveriges regioner hemsida går det att läsa att lagom stress kan ge extra energi och göra att du presterar bättre. Men om stressen blir långvarig kan du må dåligt och få problem med till exempel sömn, svårt att koncentrera dig, bli lätt irriterad och allmänt nedstämd. Stress kan bero på en mängd olika saker som tex att du eller andra har för höga krav på dig eller att tiden inte räcker till.⁵

För att minska stressen kan det hjälpa att dämpa kraven, planera för när du ska göra vad och planera in tid för återhämtning. Att återhämta sig kan till exempel handla om att spendera tid i naturen, lyssna på musik, dansa, sjunga, måla, ha egen tid eller umgås med familj eller vänner.⁶

Utifrån det som Sveriges regioner lyfter på sin hemsida är återhämtning en viktig pusselbit för att minska stressen och främja lärandet.

⁵Sveriges regioner "Stress", [1177 - Stress](#), hämtad 2025-01-16.

⁶ Sveriges regioner "Stress", [1177 - Stresshantering](#), hämtad 2025-01-16.