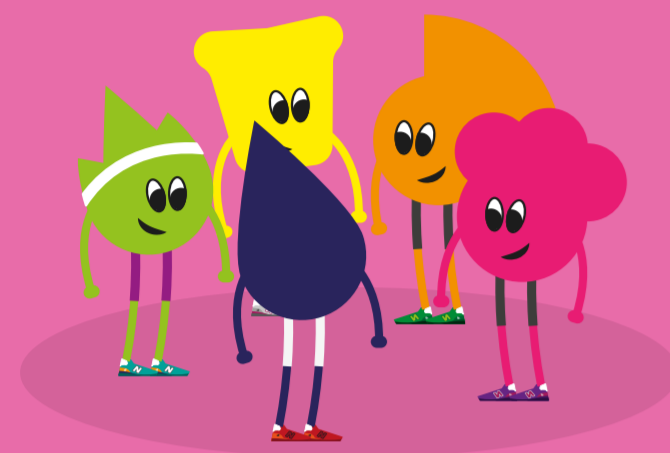


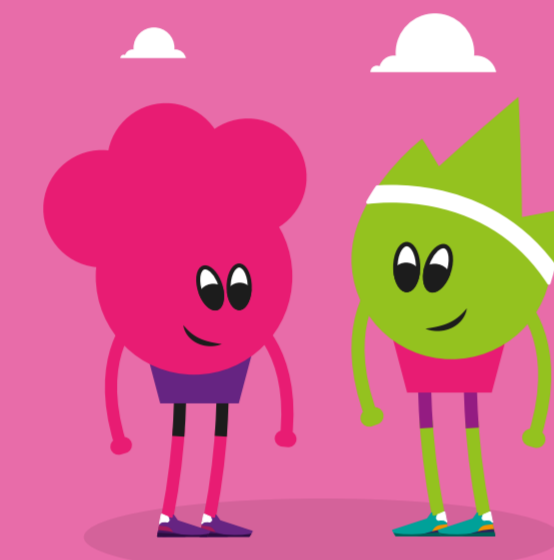
## Oppdrag: Samarbeid

Det å utvikle samarbeid og lagånd kan styrke elevenes **sosiale** og **emosjonelle ferdigheter**, hjelpe til med å utvikle **kommunikasjonsferdighetene deres** og **forbedre selvtilliten**.



Organisert fysisk aktivitet åpner bredere vennegrupper, gir flere veiledere og rollemodeller for barna.

Samarbeid med andre for et felles formål utvikler også en **opplevelse av tilhørighet**.



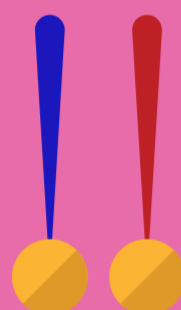
### LAGÅND

SKAPER MULIGHETER OG

HJELPER ELEVENE TIL

Å RESPEKTERE HVERANDRES

EVNER OG MENINGER



## Oppdrag: Ernæring

### SUNN MAT

HJELPER TIL MED Å BESKYTTE MOT

DIABETES

HJERTESYKDOM

OG KREFT

### USUNN MAT

OG MANGEL PÅ FYSISK TRENING

ER LEDENDE GLOBALE RISIKOER

FOR HELSEN



Inntak av **forskjellige** ubehandlede og friske matvarer hver dag **hjelper folk med** å få i seg de riktige mengdene av grunnleggende næringsstoffer.

Grønnsaker og frukt er viktige kilder til vitaminer, mineraler, kostfibre, planteproteiner og antioksidanter.

Verdens helseorganisasjon (WHO) 2018



## Oppdrag: Stå-på-vilje



DET ER KJENT AT TILRETTELEGGING FOR STYRKING AV

### MENTAL HELSE

HOS VOKSNE OG BARN

KAN VÆRE MED PÅ Å

FOREBYGGE HELSEPROBLEMER OG SOSIALE PROBLEMER

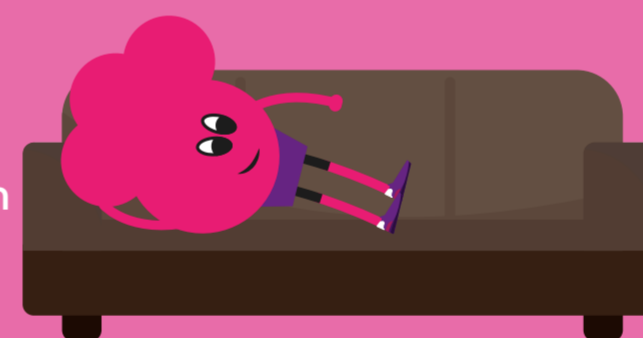
SENERE I LIVET

USUNN MAT ELLER MANGLENDE TRENING KAN ØKE SÅRBARHET

OG REDUSERE UTHOLDENHET

## Oppdrag: Kondisjon

Verdens helseorganisasjon (WHO) 2011, anbefaler bestemte nivåer av fysisk aktivitet for barn i alderen 5-17 år.



### LEK UTE

Aktiviteter kan være lek, spill, sport, husarbeid, fritidsaktiviteter, gym og trening - sammen med familien, på skolen og i nærmiljøet.

BARN OG UNGE BØR VÆRE FYSISK AKTIVE HVER DAG I MINST:

# 60 minutter

AKTIVITETEN BØR VÆRE MED MODERAT ELLER HØY INTENSITET.



## Oppdrag: Bevegelse

### ELEVER

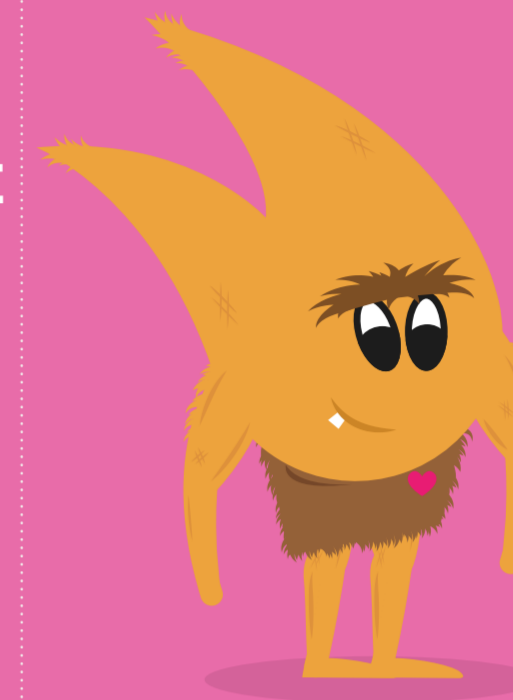
— MED BEDRE —

MENTAL HELSE

HAR GODE

FORUTSETNINGER FOR

BEDRE



Aktivitet er **godt for hjertet**, det bidrar til å styrke **skjelettet** og **lungene**.

AKTIVITET HJELPER TIL MED Å FREMME

GODT HUMØR OG

UTVIKLE SELVTILLIT

Aktivitet gir også en mulighet til å knytte **vennskap** og være **sosial**.



## Oppdrag: Vinn med vann



Drikker **søtet med sukker** har høyt sukkerinnhold og det å drikke disse kan gi avgjørende **bidrag til tannråte**.

Regelmessig **tap av emalje** kan lede til **karies**, og tannen kan bli **sensitiv** slik at fylling av hullet blir **smertefullt**.

Det å forhindre **tap av emalje** er svært viktig for den **langsigtede tannhelsen** din.



### DRIKKE VANN...

ØKER

ENERGI

REDUSERER

TRETTET

STYRKER

IMMUNSYSTEMET