| **Når jeg mener …** | **da sier jeg …** |
| --- | --- |
| en glød, litt begeistring |  |
| en bevegelse, gå-tur eller lignende |  |
| en statlig fag-avdeling som jobber med helse |  |
| passelig, ikke over-drevent, «midt på treet» |  |
| å binde, å gjøre seg ansvarlig |  |
| bevegelsen du kjenner bak på hånd-leddet som følge av hjertets slag |  |
| en opplevd følelse av hvor godt livet ditt er |  |
| en lykke som følge av trening |  |
| et mål du setter deg i det nye året |  |
| å bevege seg, å være i aktivitet |  |
| den som trekker pusten tungt og ujevnt etter trening |  |
| et sted / studio der du kan trene med apparater mot en avgift |  |
| en vinning, det du tjener på å gjøre noe |  |
| å bevege seg med hensikt å komme i form |  |
| å råde, å si at noe er smart |  |
| en grunn for å ha lyst å gjøre noe |  |

Hvordan finne glede i å trene?

Løsning Klar Tale nr. 3 / 2023

# Spørsmål og svar:

# 1: Kan du beskrive hva fysisk aktivitet er?

# Svar: All aktivitet du gjør med kroppen. Det er lurt å bli litt and-pusten.

# 2: Hvilke effekter har fysisk aktivitet og trening på helsa?

Svar: Trening har effekter på både den fysiske og psykiske helsa. Du utfører også oppgaver bedre, ifølge ny forskning.

# 3: Hva er viktig å gjøre for å finne trenings-glede?

# Svar: Å finne en trenings-form du liker. Dessuten er det viktig å kjenne på en følelse av mestring.

4: Hva heter eksperten Klar Tale har intervjuet i ukens artikkel?

# Svar: Hun heter Solfrid Bratland-Sanda. Hun er professor ved Universitetet i Sørøst-Norge.

# 5: Hvorfor vil mange trene i januar? Svar: Fordi mange har mer trening som nyttårs-forsett. Januar er årets første måned og en fin tid å starte et nytt og bedre liv.

#

# 6: Hvor mye aktivitet anbefaler myndighetene i uka?

# Svar: Voksne bør være fysisk aktive i minst 150 minutter i uka. Det gjelder rolig trening. Trener du hardere, er det nok med mellom 75 minutter og 150 minutter, ifølge rådene.

#

# 7: Kroppen reagerer med én gang når du beveger deg. Hvordan merker du det?Svar: Du blir and-pusten, pulsen stiger. Du blir i tillegg varmere.

8: Hva er kettle-bells?

# Svar: En trenings-form eller trenings-utstyr. Det er kuler med håndtak som veier et bestemt antall kilo.

#

**Oppgave: Sett ordene på rett sted i teksten. Fasit**

 I januar vil «alle» trene

I januar tenker mange at de vil begynne å **trene**. Ofte kjøper folk medlem-skap på **et** trenings-senter. Og disse sentrene melder om ekstra mange folk **i** årets første måned. Kanskje er trening et nyttårs-forsett for mange.

Men også **naturen** er et fint sted å trene. Naturen er **gratis**. Ta skia på hvis det er godt med snø. Eller la brodder på skoene sikre deg på glatt føre.

Folk i Norge er flinke til å trene eller **mosjonere**. Nesten seks av ti gjør dette flere ganger i uka. 15 prosent trener eller mosjonerer én gang i uka,

viser tall **fra** Statistisk sentral-byrå.

Noen **av** oss blir likevel sittende helt i ro. Vel én av ti trener **aldri**, viser tallene. De er fra 2021. Mangel på tid og ut-fordringer med **helsa** er vanlige årsaker.

Du finner artikkelen du trenger til denne oppgaven i papir-utgaven av Klar Tale. Du finner den i e-avisen her: <https://www.klartale.no/e-avisen/>

Du finner også artikkelen på klartale.no. Se etter merket Ukens oppgave.

Om binde-streker: I Ukens oppgave bruker vi ofte pedagogiske binde-streker for å dele lange, eller litt vanskelige, ord. Mange ord i språket vårt er satt sammen av to ord. Hensikten er at det skal bli lettere for alle å lese dem. Men ord som er satt sammen av to ord, skal som regel ikke deles i norsk rettskriving. Du kan selvsagt ta strekene bort, eller legge til.