**Greit å vite:** Trening og fysisk aktivitet er bra for deg. Det gir over-skudd i hverdagen og bedrer den fysiske og psykiske helsa. All fysisk aktivitet teller, ifølge helsenorge.no.

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

604 – Hvordan finne glede i å trene?

 Klar Tale nr. 3 / 2023

Det er unødvendig å trene hardt for at helsa skal bli bedre. Fysisk aktivitet er all bevegelse du gjør med kroppen. Slik at du bruker mer energi enn når du hviler. Det er lurt å bli litt and-pusten.

Voksne og eldre bør være moderat fysisk aktive i minst 2,5 til 5 timer i uka. Noe som til-svarer 20 til 40 minutter daglig.

Mange av oss sitter for mye stille. Kanskje åtte til ti timer daglig. Da kan mer fysisk aktivitet veie opp for den negative effekten stille-sittingen har på helsa. For eksempel med 45 minutters aktivitet daglig, sier myndighetene.

Aktivitet gjør at kroppen svarer deg med én gang. Du blir and-pusten. Pulsen din stiger, og du blir varmere. Etter hvert klarer du å trene mer og mer. Det gir deg kanskje mer motivasjon til å fortsette?

Andre ting er vanskeligere å legge merke til. Du bruker mer energi ved trening. Du senker blod-trykket. Også hodet har godt av en tur ut eller på et trenings-senter. Du husker bedre, blir mer opp-merksom og bedrer søvnen.

# Spørsmål:

# 1: Kan du beskrive hva fysisk aktivitet er?

# Svar:

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

Svar:

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

# Svar:

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

# Svar:

# 5: Hvorfor vil mange trene i januar? Svar:

#

# 6: Hvor mye aktivitet anbefaler myndighetene i uka?

# Svar:

#

# 7: Kroppen reagerer med én gang når du beveger deg. Hvordan merker du det?Svar:

8: Hva er kettle-bells?

Svar:

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

i

naturen

aldri

av

mosjonere

gratis

helse

fra

trene

et

 I januar vil «alle» trene

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

Men også \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ er et fint sted å trene. Naturen er \_ \_ \_ \_ \_ \_. 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 \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_. Nesten seks av ti gjør dette flere ganger i uka. 15 prosent trener eller mosjonerer én gang i uka, viser tall \_ \_ \_ Statistisk sentral-byrå.

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