



BEGREPP

Tema: Natur & hälsa

Livsstilssjukdomar

Sjukdomar som inte smittar mellan människor som har med hur en människa lever att göra, ex. rökning, för lite träning eller stress. Exempel på sjukdomar är KOL, diabetes, astma eller hjärtsjukdomar.

Kronisk stress

Kronisk stress uppstår när kroppen inte får chans att vila sig och stressen gör att man hela tiden är på helspänn – det kan i längden vara skadligt för kroppen.

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett samlingsnamn för psykiska problem och symtom, när det är det "inre" som inte mår bra istället för kroppen. Den psykiska ohälsan bland barn och unga har ökat under de senaste åren. Det kan till exempel handla om ångest och depression.

Friluftsliv

Är ett samlingsnamn för aktiviteter som sker utomhus på fritiden. Typiskt för friluftsliv är att aktiviteten inte är kopplad till prestation, dvs. ingen tävling.

Hållbar utveckling

Hållbar utveckling betyder att vi ska använda jordens resurser utan att försämra möjligheterna för kommande generationers (våra barn och barnbarn) till ett bra liv. Vi ska vara rädda om vår miljö, våra resurser och människorna.

Återhämtning

Att återhämta sig och vila efter perioder av högt tempo, efter hård träning eller om kroppen har utsatts för stress är viktigt. Återhämtning är ett sätt för kroppen att komma ner i varv för att minska risken att ta skada av stressen. Det är något som kan ta olika lång tid för alla människor och något många av oss skulle behöva bli bättre på. Hur ofta tar du dig tid att "bara" sitta "rakt upp och ned" och göra inget alls och reflektera (fundera) över dagen som varit?

Spontan uppmärksamhet

Uppmärksamhet innebär att fokusera på en viss sak och stänga ute allt annat som händer runt omkring. Forskare tror att vi blir avkopplade i naturen eftersom vår uppmärksamhet sker spontant (av sig självt) när vi upplever vackra naturliga miljöer (vi upplever alltså utan att vi behöver anstränga oss). Den riktade uppmärksamheten (som kräver mental kraft och stör vårt undermedvetna) kan vila.

**Kognition**

Med kognition menas hur bra vi är på att minnas, orientera oss i tid och rum, lösa problem, använda siffror och språk med mera. Kognitiv förmåga är inte det samma som intelligens men den har betydelse för hur man kan använda sin intelligens eller begåvning.

Immunförsvar

Immunförsvaret består av ett nätverk av celler, vävnad och organ som tillsammans arbetar för att skydda kroppen mot virus, bakterier och sjukdomar som vill ta sig in i kroppens system.

Livskvalitet

Livskvalitet kan vara olika från person till person. Det handlar ofta om hur vi mår, om vi kan påverka samhället omkring oss. Livskvalitet kan också handla om att ha något att göra om dagarna, antingen ett arbete att gå till, skola eller annan aktivitet. Det är även viktigt att må bra både fysiskt och psykiskt, känna sig trygg och trivas i livet.

Sammanhang

Att ha en känsla av sammanhang brukar ofta delas upp i tre delar; hanterbarhet (att vi känner att vi klarar av det som händer och det som förväntas av oss), begriplighet (vi vill veta vad som ska hända och om vi blir överraskade vill vi ändå förstå och kunna förklara det som händer) och meningsfullhet (om vi möter motgångar behöver vi känna att det finns en mening i det som händer).

Urbana grönområden

Grönområden i staden, exempelvis parker i stadskärnan och i bostadsområden. Många forskare menar att städer som har många grönområden kommer att utvecklas och att människor kommer att trivas bättre.

Biologisk mångfald

Biologisk mångfald innebär att det finns variation bland allt levande på jorden; variation av ekosystem, variation av arter inom ett ekosystem och genetisk variation mellan individer av samma art.

Sinnen

I naturen använder vi alla våra sinnen; luktsinnet, smaken, hörseln, synen, känseln, kroppsinnet och balansen.

Mindfulness

Mindfulness innebär att vara "här och nu"- att vara uppmärksam på hur det känns, vad som syns, hörs och doftar och att vara en observatör – att "bara" uppmärksamma vad som händer inte fundera över om det är bra eller dåligt.



Egna ord:

Skriv ner dina egna ord här som har upplevts svåra eller behöver en bättre förklaring:

A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing notes or definitions.

naturligtvis