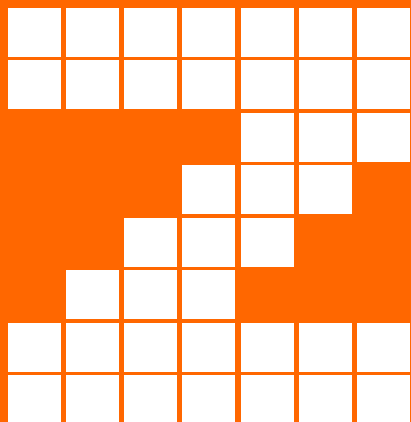
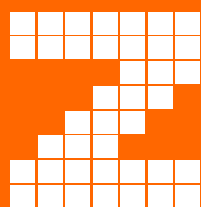
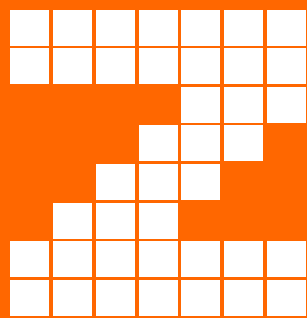


♥ MARIA_DUFVA ♥



VÄRSTA
BÄSTA
HÄLSAN



SÖMSEN
MATEN
KROPPEN
HJÄRNAN



BONNIER FAKTA

FÖRORD · 7
DIN SKÄRM OCH DIN HÄLSA · 9



1
SÖMNER
OM VILA OCH ÅTERHÄMTNING · 21



2
MATEN
OM KOST OCH NÄRING · 43



3
KROPPEN
OM RÖRELSE OCH MOTION · 63



4
HJÄRNAN
OM PSYKISK HÄLSA OCH MÅENDE 83



5
VIKTIGA VUXNA
OM VEM DU KAN PRATA MED · 115



HÄR HITTAR DU HJÄLP · 122
KÄLLOR · 124

FÖRORD

Vi har tagit fram den här boken tillsammans för att vi vill att det ska vara roligt och lätt att leva hälsosamt. För vi förtjänar alla att må så bra vi kan! Det här är en bok som riktar sig till dig som vill må bra, och få tips på vägen för hur du kan nå dit.

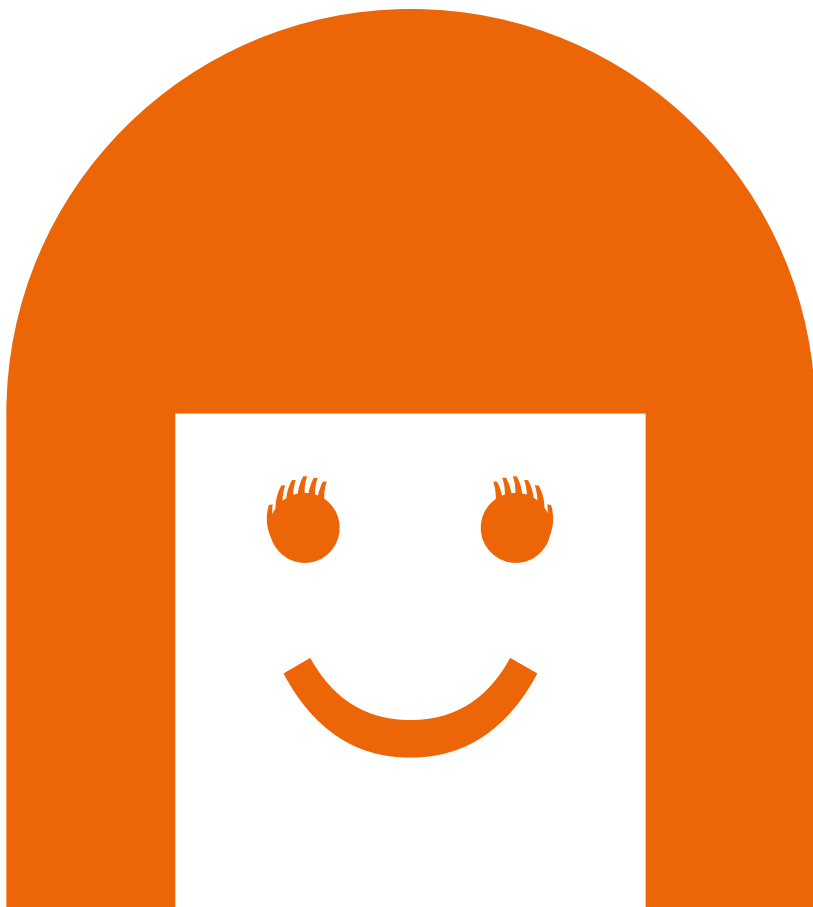
I flera år har forskare undersökt vad vi människor behöver för att må så bra som möjligt. Det vi vet är att vi behöver röra på oss varje dag, sova bra och lagom länge, och äta mat med grönsaker och fullkornsprodukter. Vi behöver också vara vaksamma över hur skärmtiden påverkar våra liv och vår hälsa.

Allt hänger ihop: Hur vi äter, sover och rör på oss påverkar hur vi mår och vårt mående påverkar vad vi gör, både mot oss själva och mot andra.

Forskningen har visat att hälsosamma levnadsvanor minskar risken för flera allvarliga sjukdomar senare i livet. Att leva hälsosamt kan också göra oss gladare och minska risken för ångest och depression.

Trots att vi känner till det här så är det många av oss som gör tvärtom. Vi sitter stilla för mycket, sover för lite och äter för lite av det som kroppen mår bra av. Men det behöver inte vara så. Vi hoppas att den här boken ska göra dig peppad och inspirerad till att skapa vanor som gör att du och din kropp mår bra, både nu och senare i livet.

MARIA DUFVA, kriminolog och författare
CAROLINA KLÜFT, verksamhetschef Generation Pep



MARIA DUFVA är kriminolog och jobbade länge med barn som utsatts för brott. Med tiden har hon specialiserat sig på frågor kring barns och ungas liv på nätet. Hon föreläser för barn, unga, föräldrar och skolpersonal och är ofta inbjuden att i olika medier kommentera händelser som rör barns säkerhet på nätet.

DIN SKÄRM OCH DIN HÄLSA

Att leva ett liv utan skärmar är nästan otänkbart idag. De är en stor del av vardagen oavsett hur gammal du är, var i Sverige du bor eller vad du gör: arbetar eller går i skolan. Mobilerna, surfplattorna och datorerna med alla spel och sociala medier innebär otroliga möjligheter! Utvecklingen av tekniken flyttar ständigt gränserna för vad som nyss var omöjligt till att idag vara självklarhet. När dina föräldrar gick i skolan kändes det lika överkligt för dem att kunna ha videosamtal i telefonen som att kunna göra rymdresor till andra planeter.

Jag är själv superglad för att sociala medier gör att jag kan träffa nya människor och hålla kontakten med gamla klasskompisar. Samtidigt måste vi alla påminna oss om att vi fortfarande är människor och inga robotar. Det är viktigt att vi använder tekniken på bästa sätt för oss själva.

Kroppen och hjärnan påverkar varandra vare sig vi vill det eller ej. Idag vet forskarna ganska väl hur mycket vi ska sova, vad vi behöver äta och vad vi ska undvika samt hur mycket vi behöver röra oss. Ändå lever vi alltmer ohälsosamt och mår allt sämre. Det är nämligen så att vi måste ta hand om oss själva: vårda vår kropp och själ för att kunna må bra. Men de digitala vanorna ställer ofta till det för oss.

Digital teknik kan kännas som en naturlig del av livet men så är det faktiskt inte. Även om datorer och smarta mobiler funnits så länge du kan minnas är de helt nya sett till mänsklighetens historia. Människo-

kroppen ser i princip likadan ut som för 300 000 år sen när vi blev de människor vi är idag. De unga människor som levde då hade samma behov av att äta, sova, röra sig och umgås med andra som du har idag. Det är alltså rörelse, mat, sömn och sociala relationer som är våra naturliga behov. Så när vi börjar slarva med de sakerna mår vi dåligt.

Som kriminolog (kriminologi är läran om brott) föreläser jag på skolor om brott du kan utsättas för på nätet. Jag träffar då många barn som känner sig beroende av skärmar och undrar hur de ska göra för att bryta mönstret. Så här skrev en elev i årskurs 5 till mig:

”Hej Maria! Jag kände igen mig i det du sade när du föreläste på min skola. Jag håller ofta på med telefonen under natten när jag vet att jag borde sova, jag kollar alltid rätt länge innan jag kliver upp ur sängen på morgonen, om jag hinner äta frukost äter jag med telefonen som sällskap, jag åker buss till skolan och kollar på telefonen och sen resten av dagen efter skolan. Jag kan erkänna: Jag är beroende för jag blir galen på riktigt när jag inte får eller kan hålla på med telefonen. Det är typ jobbigt när lärarna samlar in den. Den där känslan av att jag är beroende av telefonen – alltså på riktigt beroende ... Skulle aldrig kunna vara utan den. En dag eller ett liv utan den är helt otänkbart.”

Berättelsen är ett verkligt exempel från när ett barn kontaktat mig. Det gäller alla berättelser från barn som du kan läsa i boken. Allt är på riktigt – inget är påhittat, förutom namnen som jag ändrat.

För att förklara och beskriva hur skärmar kan påverka vår hälsa har jag tagit hjälp av en sömnforskare, en hjärnforskare, en expert på kost och en expert på rörelse och motion.

Till sist, den här boken handlar inte om att du måste sluta med allt kul som går att göra på din mobil. Tvärtom, jag har skrivit den för att du ska kunna fortsätta leva med din mobil, padda eller dator, men på ett sätt som gör att du mår bra. Det är bara du som vet hur du använder alla skärmarna i ditt liv. Frågan jag vill att du ställer dig själv är: "Är det här verkligen bra för mig?"

VIKTIGA VUXNA – Du får säkert ofta höra att du måste prata med dina föräldrar, och det tycker jag är bra, men samtidigt är det bra att ha flera vuxna som du litar på och kan prata med. Jag kallar dem "viktiga vuxna". Du kan läsa mer om viktiga vuxna i kapitel 5.

ETT EXPERIMENT I VARDAGEN

Efter en av mina föreläsningar på en skola kom en kille i årskurs 7 fram till mig och frågade om jag behövde hjälp att bära min utrustning till bilen. Jag anade att han ville ha en anledning att prata med mig. Så vi samlade ihop alla saker och började gå bredvid varandra. Killen, som hette Sam, berättade att han hade gjort ett experiment hemma. Idén fick han en vardagskväll när han satt och gejmade på sitt rum, som han oftast gör hela kvällen. Så vad var det för experiment Sam gjorde? Jo, han bestämde sig för att sluta spela och gå ut från sitt rum till de andra i familjen. Och vad möttes han av? Hans mamma som lagade mat och småstädade samtidigt som hon intensivt lyssnade på en podd i sina hörlurar. Mer då? Hans pappa som stod i tvättstugan och strök skjortor samtidigt som han jobbade på datorn och pratade i telefon. Sams systrar var på sina rum bakom stängda dörrar, förmodligen kollade de Netflix och Youtube som vanligt. Han slog på tv:n på väggen nära köket och satte sig i soffan. Plötsligt satte sig hans pappa bredvid honom och började kolla på det program som Sam valt, typ Planet Earth. När programmet var slut reste sig pappan och gick.

Sam berättade för mig att de inte hade sagt ett enda ord till varandra. Han sammanfattade det hela med: "Vi bor under samma tak men lever helt olika liv. Alla går isolerade omkring med hörlurar och pratar nästan aldrig med varandra. Middag äter jag oftast vid skärmen på mitt rum."

Det hela är så ledsamt, men tyvärr vanligt. Vi går omkring i egna små världar och lyssnar på det vi själva valt. Så länge det inte förstör kontakten med våra nära och kära är det väl okej med skärmar och hörlurar, men samtidigt finns det sällan tillräckligt med tid för hjärnan att vila från intryck. Många somnar med hörlurar i öronen. Poddar, ljudböcker och musik fungerar som godnattsagor för både vuxna och barn. Efter att Sam berättat om sitt experiment tittade jag mer noga på min omgivning. Jag konstaterar att det ser väldigt olika ut för olika personer och familjer. Vissa använder skärmar överallt och hela tiden utan att tänka på det. Andra verkar ha tänkt noga på hur de ska förhålla sig till skärmar. Jag tror att vi alla behöver hitta sätt att hantera den digitala tekniken. Det kan till exempel vara regler för hur och när vi använder skärmar, som att inte ha telefonen i sovrummet på natten eller vid matbordet under måltider. Vi behöver lära oss att använda tekniken på bästa sätt så att den inte blir något som hindrar att vi mår bra.

När jag var ung pratade vuxna sällan med barn om att må dåligt. Det var nästan helt tyst om psykisk ohälsa, så barn visste inte vilken hjälp som fanns att få. Det har gjort att generationer av barn och vuxna mått dåligt och aldrig fått den hjälp de behövt. Idag vet vi att det är bra att prata med varandra när någon mår dåligt och att det ibland behövs hjälp från till exempel en kurator eller psykolog. Men för att vi ska få veta hur våra nära och kära mår krävs att vi ibland tar hörlurarna ur öronen och lyfter blicken från skärmen!

JAKTEN PÅ DEN FÖRSVUNNA TIDEN

Många känner att deras mobiltelefon blivit så självklar att den nästan är som en kroppsdel. Utan mobil, dator eller padda känner de sig isolerade och utanför. Hela tiden kommer det fler funktioner som snabbt blir helt nödvändiga. Att den nya tekniken är här för att stanna är klart, men hur påverkar all digitalisering oss människor? Ja, det vet vi inte riktigt. Det tar lång tid att genomföra vetenskapliga studier, så resultaten är ofta inaktuella redan när de presenteras. För att få fram resultat som går att lita på behöver forskarna också jämföra med en kontrollgrupp som inte använder skärmar alls. Men det är svårt att göra för i Sverige och många andra länder är det ju idag väldigt få människor som lever helt utan skärmar.

Forskningen kan alltså inte med säkerhet säga om skärmande i sig är skadligt. Men en sak vet vi: Vår tid är begränsad till 24 timmar per dygn. Så när vi tillbringar allt mer tid med telefoner och andra skärmar lägger vi allt mindre tid på annat. För en del innebär det att skärmarna upptar så mycket tid att vi inte hinner vara i den riktiga världen på samma sätt som förr. Det du kan göra är att fråga dig själv: Hur många timmar skärmar jag? Vad väljer jag bort att göra när jag skärmar? Hur påverkar det mitt mående?

Tyvärr är det för många som inte sover som de ska eller rör på sig tillräckligt eftersom de sitter stilla vid sina skärmar. Det bästa är förstås att alla i familjen

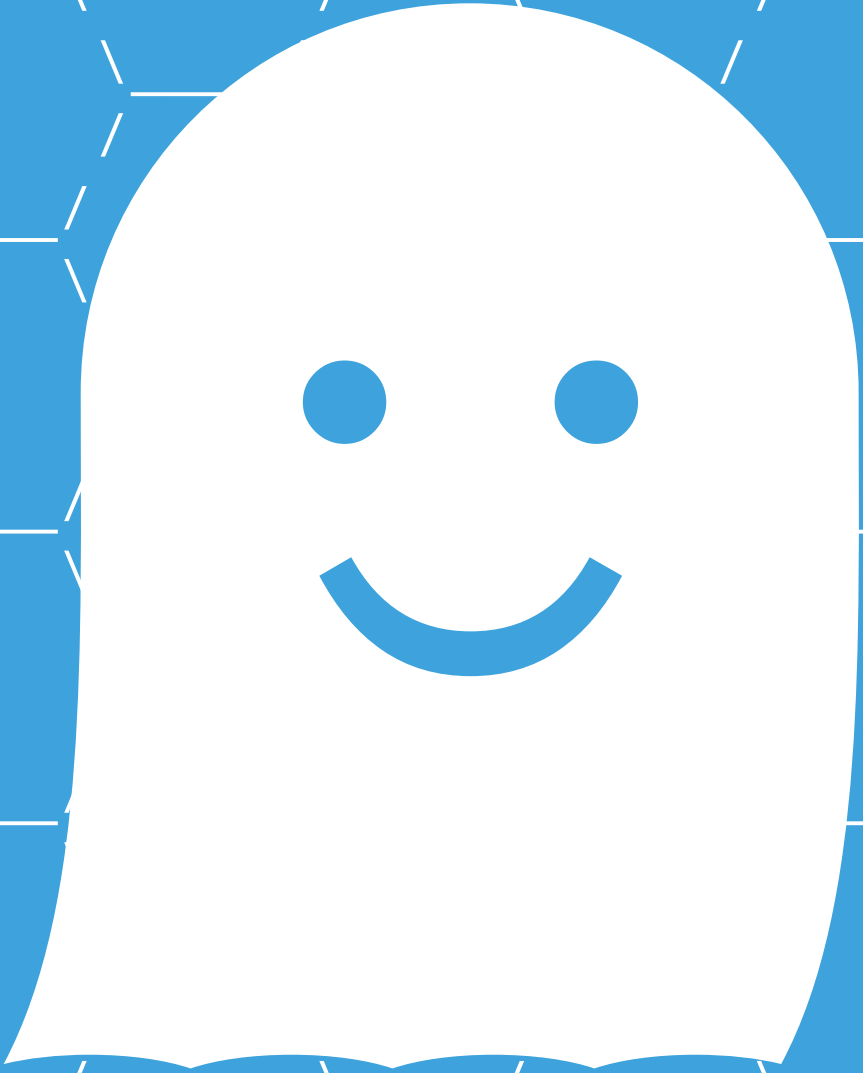
bestämmer sig för hur skärmar ska vara en bra del av deras liv. Varenda gång jag föreläser för barn får jag höra saker som:

”Min pappa borde gå på den här föreläsningen. Han släpper aldrig sin telefon.”

”Min mamma bråkar med mig om telefonen och hon själv kan inte ens gå på toa utan sin telefon.”

Ett barn skrev till mig om något som jag som vuxen också kan känna igen mig i:

”Jag bara kan inte sluta kolla på klipp. Så roligt, skrattigt, bra och vill inte missa det som kommer sen: Det känns som om jag både vill och måste se nästa eftersom det inte finns något slut. Men ibland tänker jag att alla andra som jag tittar på lever sina liv. Det är en massa klipp från folks resor, bröllop, djur som räddas och blir friska, andra som vill tävla i typ X-factor eller andra program. Alla de jag tittar på gör en massa roliga olika saker och jag sitter bara här med min skärm.”



1

Sömnen

OM VILA OCH ÅTERHÄMTNING

VAD ÄR PROBLEMET?

Jag kommer aldrig att glömma första gången jag träffade elever som berättade att de dygnat innan de gick till skolan. Det är oftast de som spelar med andra från hela världen i olika tidszoner som dygnar på helger, men ibland även mitt i veckan. Att köra LAN-party kan ju vara hur roligt som helst, men samtidigt får många problem med sömnen och sömnrytmen.

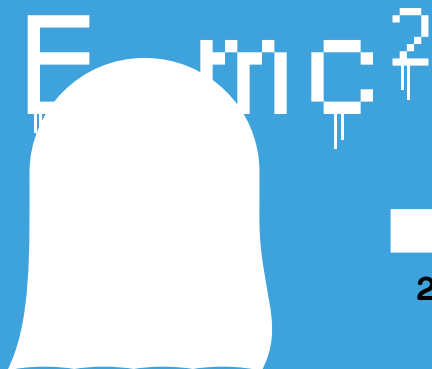
Många lärare berättar att på måndagar är det vissa elever som har typ jetlag, som om de varit i New York över helgen och vridit på dygnet.

När jag föreläser för elever och berättar om vad andra barn skriver till mig skruvar många på sig och tittar menande på varandra. De flesta känner igen sig i när jag berättar om hur barn ligger och tittar på ForYou, TikTok eller YouTube till långt efter midnatt även när det är skola dagen därpå. Ibland när jag frågar hur många som hållit på med sin telefon någon gång efter att de först somnade är det runt hälften av klassen som räcker upp handen. Jag tänkte först att många räckte upp handen för att en kompis gör det. Därför bad jag några skolor göra undersökningen innan jag kom dit. Eleverna fick svara anonymt, men resultatet blev likadant: Redan i årskurs 4 har i vissa klasser hälften av eleverna varit vakna på natten och spelat, kollat sociala medier eller skrivit med andra. Det räcker att en elev börjar så sprider det sig och kan bli en press för andra.

KLURIG SÖMN

Sömnen kan hjälpa dig att lösa knepiga problem, till exempel om du inte lyckats lösa en uppgift i matteläxan. När du sover på saken har hjärnan större chans att i lugn och ro hitta fram till lösningen. Flera berömda forskare har berättat att sömn hjälpt dem att komma fram till banbrytande upptäckter.

Världens mest kända vetenskapsman, Albert Einstein, drömde som barn att han gick i bergen och på håll såg några kossor som **SAMTIDIGT** hoppade till när en bonde kopplade in ström i elstängslet. Men bonden som stod på andra sidan fältet sade bestämt att kossorna hoppade **EN EFTER EN** och inte alls samtidigt. Varför var det så? Einstein fortsatte att grubbla på drömmen. Till slut ledde den fram till hans berömda relativitetsteori. Teorin förklarar att händelser kan uppfattas olika beroende på var du står, på grund av tiden som det tar för ljuset att nå dina ögon.





PÅHITTIG SÖMN

Sömn hjälper inte bara till med problem och klurigheter, den kan också göra dig mer kreativ.

Många musiker har berättat att de har kommit på en låt i sina drömmar. Paul McCartney som var med i bandet **THE BEATLES** sade att hans världshit "Let it be" kom till honom i drömmen.

Mary Shelley fick idén till **FRANKENSTEIN** under en dröm hon hade 1816, då hon var bara 18 år. Tre år senare kom boken ut och blev en världssuccé. Över 200 år senare hade en annan skräckförfattare, Stephenie Meyer, en dröm om ett tonårspår som stod på en äng. Den ena var en mänsklig flicka och den andra en vampyrpojke. Drömmen blev sedan till böcker och filmer under namnet **TWILIGHT**.

ÄR DET FARLIGT ATT DYGNA?

Många väljer att dygna ibland, kanske för att spela datorspel, plugga till ett prov eller bara för att det är kul att hänga länge med sina kompisar. Att vara vaken i 24 timmar gör dig förstås trött, men är det farligt? Svaret är: Nja ... Du kommer inte att få bestående skador. Om du efter dygnandet sover kommer du snart att må som vanligt. Men innan dess kommer din kropp och hjärna att vara tydligt påverkad av att du varit vaken länge.

Redan efter 16 timmar går hjärnan ner i varv och du tänker och reagerar långsammare. Det liknar effekterna av att ha druckit alkohol. Så det kan bli farligt om du är i trafiken, använder en vass kniv eller försöker göra annat som kräver att du är skärpt.

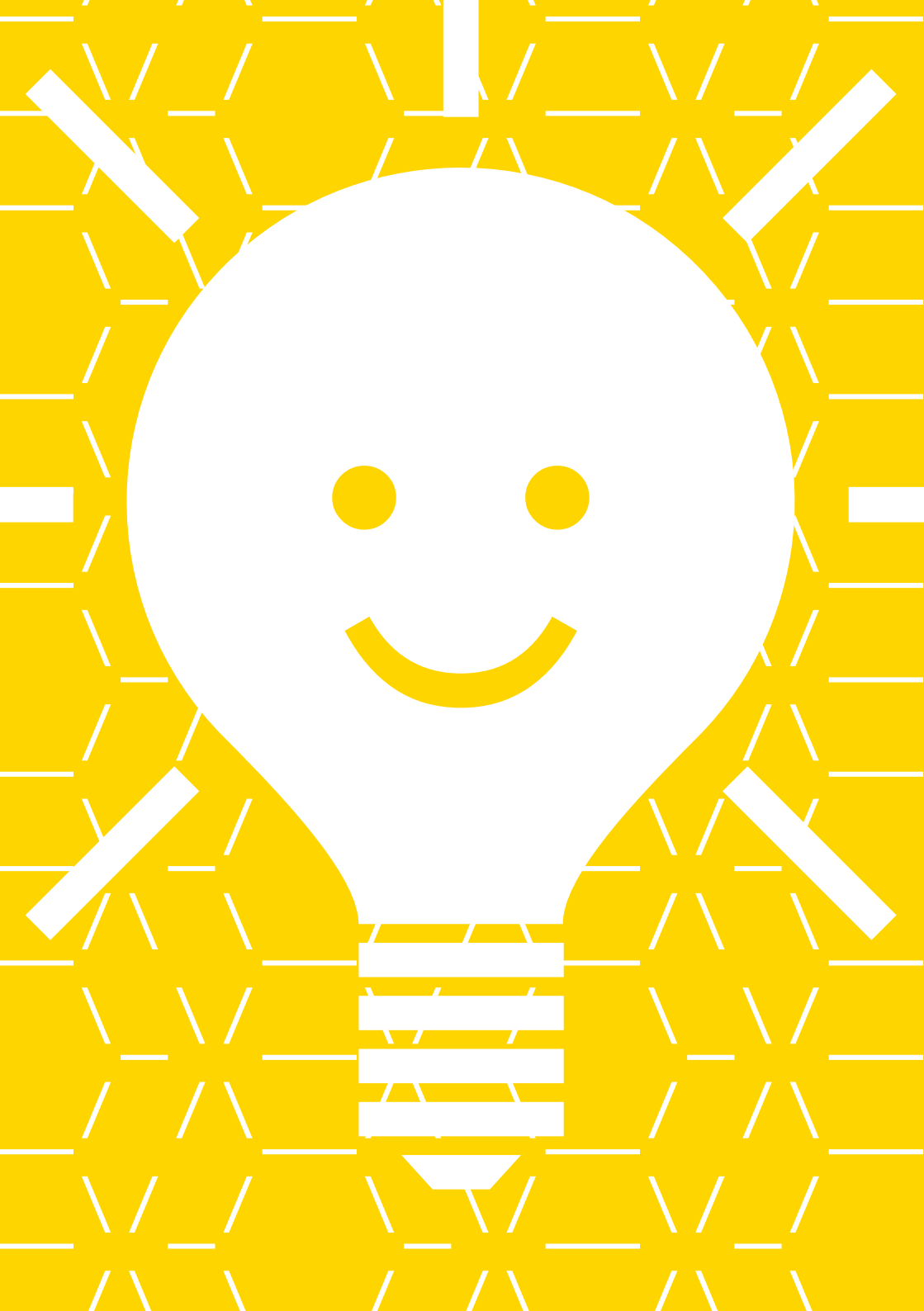
Du får inte hallucinationer av sömnbrist, men eftersom ögonen blir torra kan du se suddigt eller dubbelt. Dygnande gör dig också glömsk och påverkar humöret så att du lättare blir irriterad och sur.

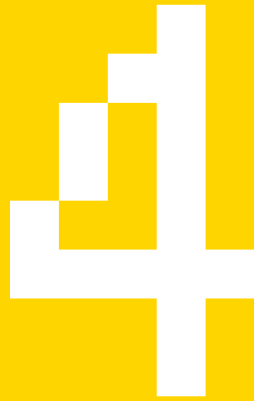
Att vara vaken flera dygn i rad gör hjärnan riktigt trög och försvagar immunförsvaret så att du blir mer känslig för sjukdomar.

Om dygnande är farligt beror också på hur ofta du gör det och på vilket sätt. Att dygna en gång är inte farligt men det är inte bra om du flera gånger i veckan dygnar med hjälp av energidryck. Då får du en mer ihållande sömnbrist och det finns risk att din kropp tar skada. Energidryck är nämligen dåligt för kroppen på flera sätt. Det kan du läsa mer om på sidan 52, i kapitlet **MATEN**.

TIPS MOT MARDRÖMMAR!

Det är inte kul att ligga i sängen och vara rädd för att den där jobbiga drömmen ska komma när man somnar. Och återkommande mardrömmar är faktiskt ett vanligt problem bland ungdomar. Ett knep som du kan använda är att du tillsammans med dina föräldrar eller någon annan viktig vuxen skriver ner drömmens handling på ett papper. Sedan kan ni försöka att skriva om drömmen så att den blir mindre stressig och läskig. Ett exempel: Om du i din dröm brukar se en skum person när du öppnar en grön dörr kan du skriva om den så att du i stället låser dörren eller väljer en gul dörr. Det finns ingen garanti för att detta hjälper men många blir av med sina mardrömmar när de skriver om drömmens förlopp, så det är i alla fall värt ett försök.





Hjärnan

OM PSYKISK HÄLSA OCH MÅENDE

VAD ÄR PROBLEMET?

Du och alla andra människor mår dåligt ibland. Att ibland känna sig ledsen och orolig är en del av livet. Ingen mår toppen varje dag. Men idag uppger fler och fler barn att de ofta mår dåligt. Olika rapporter visar att den psykiska ohälsan bland barn ökar. Det är förstås något som måste tas på stort allvar.

Psykisk ohälsa är bland de vanligaste ämnena när barn söker stöd hos Bris. Antalet kontakter med Bris som handlar om självmordstankar och ätstörningar har ökat dramatiskt. Annan statistik säger att det inte är den tyngre ohälsan som ökar utan det som läkare kallar "lättare tillstånd". Det är sånt som många tror är psykisk sjukdom men som egentligen är vanliga jobbiga känslor. Oavsett om du känner lättare oro och rastlöshet eller känner dig deprimerad och ensam är det alltid bra att prata med någon.

Förr sade experter att barn var stressade för att de hade för många aktiviteter på sin fritid. Idag möter jag ofta det motsatta: barn som inte har några fysiska fritidsintressen alls. Det de gör är att hänga med varann eller sitta med skärmar på var sitt håll. Många säger att de lätt får tråkigt och är uttråkade flera timmar varje dag. De saknar ofta att vara med i sociala aktiviteter, men har svårt att ta tag i saken och börja med något. Om du känner så kan det vara bra att be en vuxen om hjälp att hitta något roligt att göra på fritiden. Fritidsaktiviteter är ett sätt att ta hand om dig själv och ditt mående. Risken att bli uttråkad är mindre om du umgås IRL med människor som du tycker om.

UTMANA DIN ORO!

Här är några knep för hur du kan testa din hjärna om ifall den där grejen du är orolig för verkligen är värd att lägga energi på:

VAD ÄR DU OROLIG FÖR? Genom att verkligen tänka efter vad det är som ger dig den här känslan kan du sätta ord på det. Bara det gör att en liten del av oron minskar direkt. Om du dessutom kan säga det till någon som du tror kan hjälpa dig, då minskar oron ytterligare lite. Då känner din hjärna nämligen att ni nu är två som kan dela på oron. Oron blir delad i två! Det hjälper alltså att prata med någon även om den personen inte gör något mer än att lyssna.



HUR STOR ÄR RISKEN att det som du är orolig för faktiskt händer? Om det inte är så stor risk kanske du kan påminna dig om det när tanken kommer tillbaka så att du slipper dra igång känslan oro i onödan. Fundera också på hur farligt det egentligen skulle vara om det faktiskt hände. Ofta är det inte så illa. Om din oro inte handlar om "liv eller död" så behöver du inte lyssna på den och för det finns det knep att ta till (läs mer på nästa sida)!

KAN DU SJÄLV PÅVERKA om det du oroar dig för kommer att hända? Om det finns något du kan göra så gör det! Till exempel, se till att plugga lite extra inför provet. Om du inte kan påverka det du oroar dig för gäller det att påminna dig själv om att det är utanför din kontroll. Du kan bara göra det som du kan.

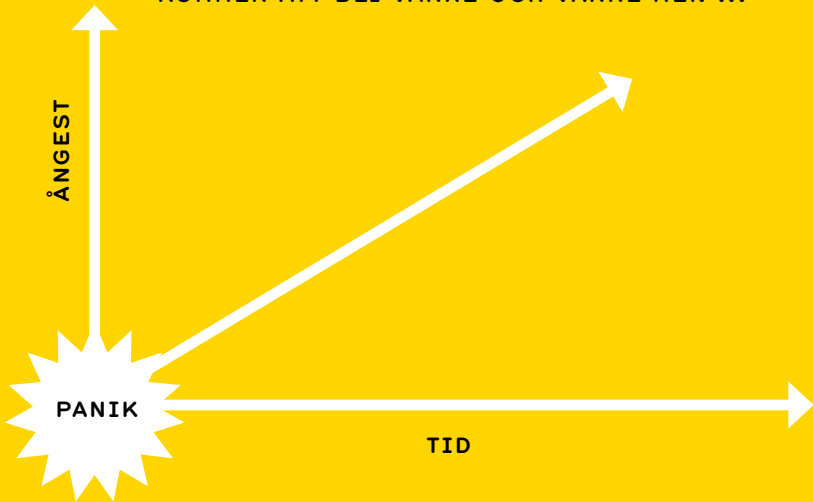
TÄNK UT DET VÄRSTA som skulle kunna hända i den situation du oroar dig för. När du har tänkt den tanken är det kanske det läskigaste du kan tänka. Försök sen tänka på hur du skulle agera om det hände? Finns det någon du skulle vilja vara med då? Kanske kan du prata med den personen om din oro så att ni kan dela den i två?

VAD ÄR ÅNGEST?

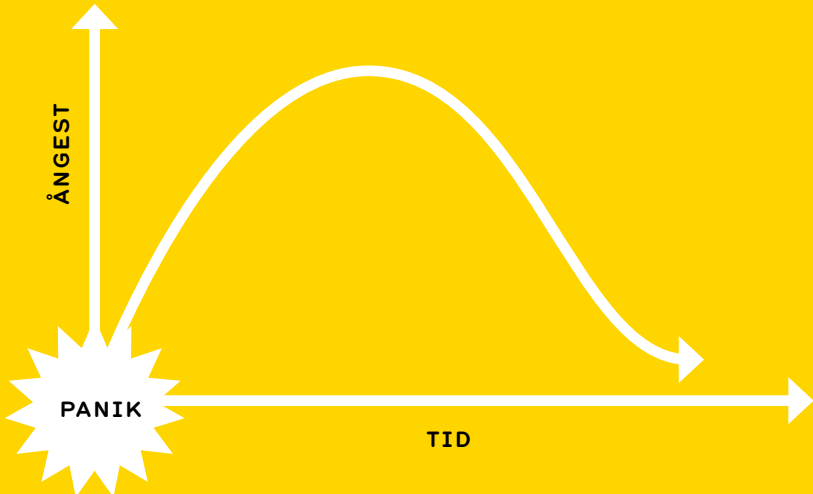
Om oron är stark brukar det kallas ångest. När du har ångest känns det obehagligt i kroppen. Det kan kännas konstigt i magen eller som att det är svårt att andas ordentligt. Känslan kan komma smygande eller dyka upp snabbt. Precis som med oro kan det vara många olika saker som framkallar ångest. Att känna ångest är alltså inte samma sak som att ångra något.

Om ångesten blir stark kan det kännas i hela kroppen. Hjärtat dunkar snabbare, andningen blir snabb och du kanske gråter. Det kan upplevas som att rummet snurrar och kännas som att du bara vill bort. En så stark ångest kallas för panikångest och kan vara väldigt läskig. Då är det bra att veta att också den känslan kommer att gå över. Den blir bara värre i ungefär två minuter! Sen vänder det. Det beror på att känslan använder ett visst sorts bränsle i kroppen – nämligen adrenalin. Stresshormonet adrenalin brinner ut lite som ett tomtebloss. Adrenalinet i kroppen räcker bara för att "elda på" ångesten under kort tid. Så om du lyckas stå ut med den jobbiga känslan i cirka två minuter kommer du sen känna att den börjar avta. Om du tar dig genom panikångesten lär sig hjärnan till slut att det inte var så farligt. Då behöver du inte heller vara lika rädd för att det ska hända igen. Kom också ihåg att det alltid är bra att prata med en viktig vuxen om du känner ångest!

DET KAN KÄNNAS SOM ATT PANIKEN BARA
KOMMER ATT BLI VÄRRE OCH VÄRRE MEN ...



... EGENTLIGEN SER ÅNGESTKURVAN UT SÅ HÄR:

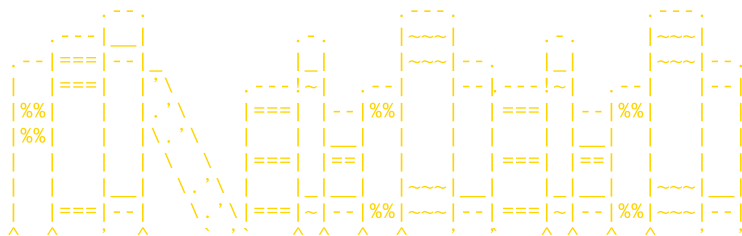


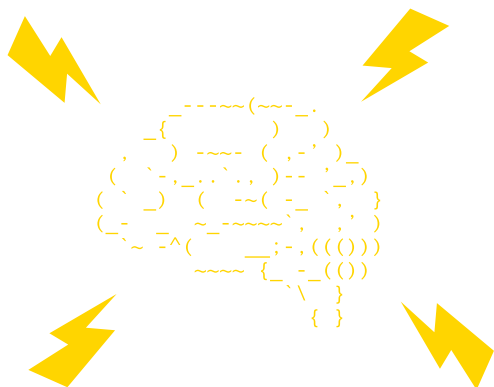
PANIKEN AVTAR EFTERSOM ADRENALINETS VERKAN ÄR
KORT OCH INTE KAN ÖKA HUR MYCKET SOM HELST.

FRÅGOR FRÅN ELEVER

ELEV I ÅRSKURS 5: Jag vill bara göra roliga saker. Typ så som alla influencers och stora youtubers verkar leva. Mina favoriter har ingen utbildning och det har ju gått bra för dem ändå!?! Så eftersom mitt mål är att bli youtuber: Varför ska jag sitta i skolan och lära mig en massa onödigt och dötråkigt? Jag har ju Google!

MARIAS SVAR: Du har ju helt rätt. Idag är det många som har en lång och framgångsrik karriär genom att vara influencers och gamers. Men precis som inom sport och musik är det långt ifrån alla som lyckas och då är det bra att ha en avklarad skolgång med hyfsade betyg. Du mår heller aldrig dåligt av kunskap, tvärtom! Gå klart skolan och fixa lagom bra betyg är mitt främsta tips!





ELEV I ÅRSKURS 6: Helt ärligt, jag känner själv att jag hela tiden får svårare och svårare att koncentrera mig och fokusera. Lärarna blir galna på mig och jag blir arg och får rage som när jag spelar. Det blir bara kaos. Att sitta och skriva ett prov är i princip omöjligt för mig. Min hjärna bara snurrar. Vad ska jag göra?

MARIAS SVAR: Det låter som en urjobbig situation. Det är många som känner igen sig i den. Jag tror att det bästa är om du ber om ett extra utvecklingssamtal där du berättar detta för din mentor så att ni kan få hjälp av kuratorn eller skol-sköterskan. Alla runt dig behöver veta och få en samsyn för att kunna hjälpa dig planera på bästa sätt.



Den här boken ingår i ett samarbete mellan bokförlaget Bonnier Fakta och Generation Pep. **GENERATION PEP** är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barns och ungdomars hälsa. Kronprinsessan Victoria och prins Daniel är initiativtagare till Generation Pep.

Tillsammans med aktörer från hela samhället vill Generation Pep driva ett långsiktigt arbete för bättre folkhälsa, där alla barn och unga har möjligheten och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Du kan läsa mer på generationpep.se.

Vem har gjort den här boken?

MARIA DUFVA som är kriminolog och specialiserad på frågor kring brott på nätet. Hon föreläser bland annat för barn, föräldrar och skolpersonal och medverkar ofta i olika medier för att kommentera händelser som rör barns säkerhet på nätet. I boken finns också texter av fyra andra experter: Sömnforskaren **CHRISTIAN BENEDICT**, dietisten **KARIN MAGNUSSON**, rörelse-experten **MARTIN LOSSMAN** och hjärnforskaren **SISSELA NUTLEY**.

Är det några fler som hjälpt till?

JA! Sebastian Wadsted har gjort formgivning och Mattias Abrahamsson har varit redaktör. Boken är utgiven år 2020 av Bonnier Fakta, ett imprint av Bokförlaget Ester Bonnier. Vårsta bästa hälsan ingår i ett samarbete med Generation Pep. Boken är tryckt av BALTO print i Litauen 2020.

Text © Maria Dufva 2020

ISBN 978-91-7887-071-4

www.bonnierfakta.se