

Informationsark uge 3:

VÆR AKTIV

Fysisk aktivitet kan være organiseret i en forening eller i et fitnesscenter, men det kan også være integreret i hverdagen ved leg og transport til fods eller på cykel til skole.

Før i tiden var fysisk aktivitet en større del af folks hverdag, eksempelvis på arbejdspladsen, men også børn var meget fysisk aktive. I dag ser det helt anderledes ud. Mange børn bliver transporteret i bil til og fra til skole, og senere på dagen er mange inaktive foran computeren eller tv'et. I dag bruger hver femte elev mindst fire timer dagligt foran en skærm, og i takt med at vi bliver mindre aktive, bliver overvægt også et større problem.

Hvert femte barn er overvægtigt. Ved at være fysisk aktiv kan man forebygge for tidlig død samt en lang række sygdomme, eksempelvis hjertekarsygdomme, type 2-sukkersyge, forhøjet blodtryk, tyktarmskræft og astma, som alle er hyppigt forekommende i den danske befolkning.

Hvordan bliver man mere fysisk aktiv?

Man kan gøre meget for at blive mere fysisk aktiv. Eksempelvis ved at gå, cykle eller køre på løbehjul i skole, eller ved at spille bold med vennerne i fritiden i stedet for at se tv eller computer. Fysisk aktivitet er sundt, man bliver mere sikker i trafikken, og man får venner samt bedre sociale kompetencer.

Børn i alderen 5-17 år skal ifølge anbefalingerne være aktive 60 minutter dagligt ved moderat intensitet - dvs. at man bliver lidt forpustet og kun kan føre korte samtaler. De 60 minutter behøver ikke være i træk, men man skal være aktiv i mindst 10 minutter ad gangen. Voksne skal være aktive minimum 30 minutter om dagen.

Hvorfor skal man være aktiv?

Ved at være fysisk aktiv som barn og ung tager man de sunde og gode vaner med sig ind i voksenlivet. Derudover mindskes risikoen for livsstilssygdomme, ens muskler og knogler bliver stærkere, og man får bedre koordinations-, balance- og koncentrationsevne. Derudover er det sjovt at bevæge sig, det øger selvtillid og indlæringen, og man bliver mindre syg.

Nøgleord: 60 min om dagen, vær aktiv på vej til skole fx ved at cykle, løbe eller gå.

Yderligere læsning:

- getmoving.dk
- enletterebarndom.dk
- Sundhedsstyrelsen: Anbefalinger for fysisk aktivitet - børn og unge

FAKTABOKS

- Hvert femte danske barn er overvægtigt.
- Børn mellem 5-17 år skal være aktive i minimum 60 minutter om dagen. Det behøver ikke være sammenhængende, men hver aktivitet skal vare i minimum ti minutter.
- Tre gange om ugen skal man være aktiv med høj intensitet af minimum 30 minutters varighed.
- At være fysisk aktiv er godt for helbredet, det mindsker risikoen for livstilssygdomme, forbedrer koncentrationsevnen og øger selvtilliden.