

Kroppen mår bäst av rörelse varje dag!

Oavsett om det är helg eller vardag så mår vi alla bra av att röra på oss varje dag, detta är extra viktigt för barn och unga i alla åldrar.

0-5 år

Rörelse varje dag - utifrån barnets förutsättningar

Som spädbarn kan det handla om att leka på golvet eller bara ligga i magläge för att träna upp nackmuskelaturen.



För äldre barn är lek både ute och inne en källa till fysisk aktivitet, samtidigt som barnet upptäcker och utvecklar nya färdigheter. Promenader eller cykelturer är också en bra aktivitet som vuxna och barn kan göra tillsammans.



6-17 år



Få upp pulsen - låt hjärtat jobba varje dag

Barn och unga mellan 6-17 år bör i genomsnitt vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag på en nivå där pulsen och andningen ökar.



Stärk muskler och skelett minst tre dagar i veckan

För att få en kropp som orkar bära oss hela livet är det viktigt att få in aktiviteter som bygger upp och stärker både våra muskler och vårt skelett, och aktiviteter där pulsen och andningen ökar markant. För barn och unga mellan 6-17 år bör detta ske minst tre dagar i veckan. Det kan exempelvis ske genom lek med hopp och skutt, eller genom skolans idrottsundervisning eller motion på fritiden.



Minska stillasittandet

Att sitta stilla under längre perioder är inte bra för vår hälsa, oavsett vår ålder. Dessutom kan vi få svårare att koncentrera oss och känna oss tröttare om vi bara sitter stilla. Därför är det viktigt att bryta stillsittandet med någon form av rörelseaktivitet. För yngre barn är det viktigt att de inte begränsas i sin rörelse under vaken tid, förutom när det är nödvändigt. Längre tids stillasittande i t.ex. barnvagn eller barnstol bör brytas av med någon form av rörelseaktivitet.

