

# 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.

## 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 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.



## Få upp pulsen varje dag

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



## Minska stillasittandet



Att sitta stilla under längre perioder är inte bra för vår hälsa, 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, exempelvis göra tio benböj eller springa på stället.