

Kluring – Fysisk aktivitet – Vardagsrörelse

Vad menas med aktiv skoltransport?

1. Ta trappan.
- X. Gå eller cykla till skolan.
2. Spela spel på dator eller mobil.



Bakgrund

Vi rör oss allt mindre i vardagen och stillasittandet ökar. Det utgör en fara för vår hälsa. Forskningen har de senaste åren visat att vi underskattat värdet av vardagsrörelse och det positiva är att vi själva, med relativt enkla medel, kan bidra till att lösa problemet. Och vinsterna är omedelbara – särskilt för dem av oss som idag rör sig minst. Flera exempel på vardagsrörelse är att promenera, cykla leka, dansa, hushålls- och trädgårdsarbete eller att ta trappan i stället för hissen.

Det som är bra med vardagsrörelsen är att den finns till hands överallt och hela tiden. Den kräver inte så mycket förberedelser, den är gratis och den ger större effekter på välmående och hälsa än vi trodde.

Svenska riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande

All rörelse räknas. Utnyttja rörelser i vardagen och hitta vardagsaktiviteter.

1. Ta rörelsepauser. Några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.
2. Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls.
3. Börja med små mängder fysisk aktivitet och öka gradvis hur ofta, hur hårt och hur länge.

Utmaning

Under veckan som kommer ta trappan i stället för att åka hiss/rulltrappa. alt. (om trappa ej möjligt) Dansa 5 minuter till din favoritmusik varje dag denna vecka.

Rätt svar: X

EN FRISK GENERATION

