

# FYSISK AKTIVITET – att röra på sig



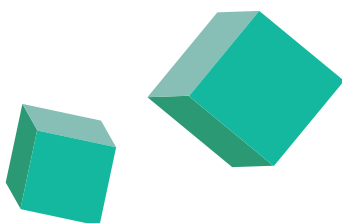
## Fördelar med att röra på sig?

Fysisk aktivitet förebygger flera sjukdomar och hjärnans funktioner påverkas positivt. Effekt ses på både kroppslig och psykisk hälsa. Att röra på sig överhuvudtaget är det viktigaste, hur eller vad är mindre viktigt. Genom att röra på sig kan man bli gladare, mindre stressad, sova bättre och känna sig påfylld av energi. Kroppen ska vara stark nog att orka med det dagliga livet med skola (senare i livet med arbete) och fritid.

Barn som bygger en stark kropp har nytta av det hela livet. Skelettet stärks genom att det belastas vid rörelse i unga år. Rörelse stärker även muskler och lungor, förbättrar rörlighet, balans och kroppskontroll. Barnets tankeförmåga och hjärnans utveckling stimuleras. På längre sikt förebyggs vissa former av cancer, demens och andra sjukdomar. Våra kroppar är gjorda för att röra på sig!

## Tips för bättre rörelsevanor

- Alla vill inte, och behöver inte, träna en viss idrott.
- Gör saker tillsammans. Hitta rörelseglädje.
- Lyssna efter vad just ditt barn tycker är roligt och uppmuntra det.
- Tillgång till en boll, frisbee eller ett hopprep kan sätta igång energin för lek och rörelse.
- Gå eller cykla istället för att ta bilen. Ta trappan istället för hissen.
- Uppmuntra till utelek.
- Gå till skogen, stranden eller parken. Upptäck omgivningarna och upplev naturen.
- Stegräknare eller aktivitetsbok kan ge en bild av hur aktiv man är under en vecka och kan vara motiverande till mer rörelse.



## Hur mycket ska barn och unga röra sig?

Alla barn och ungdomar rekommenderas minst 60 minuters fysisk aktivitet varje dag, pulshöjande aktiviteter minst tre gånger per vecka och aktiviteter som belastar skelett och muskler minst tre gånger per vecka.

## Vill du veta mer eller få hjälp?

Skolsköterskan kan ge tips och råd eller hänvisa dig vidare om barnet har hinder för att röra sig, exempelvis smärtor, funktionsnedsättningar, svårigheter med motorik och kroppskänedom.

Fysioterapeut/rehabmottagning kan hittas via [1177.se](http://1177.se).

Läs *Hjärnstark junior: smartare gladare, starkare* av Anders Hansen och Mats Wänblad som gavs ut 2020 på Bonnier fakta.

Besök Generation pep på [www.generationpep.se](http://www.generationpep.se).

Läs *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom – fakta och argument*, utgiven av Riksidrottsförbundet. Ladda ner broschyren på [www.rf.se](http://www.rf.se).

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021

