

RASK OCH ANSTRÄNGANDE
FYSISK AKTIVITET MINST

EN TIMME PER DAG

upplevelser
ekologi
koncentrationsförmåga
KRAFT
GLÄDJE
ENERGI
VÄNNER
välbefinnande
uthållighet
nya färdigheter
avkoppling
ORIK
FRISK
LUFT
OMVÄXLING
ROLIGA AKTIVITETER
BRA SÖMN

Rekommendation om fysisk aktivitet för
barn och unga i åldern 7-17 år



HÅLL DIG PIGG

Ta pauser i återkommande och långvarigt stillasittandet.

Skulle du till exempel kunna sträcka på benen varje timme, begränsa skärmtiden eller göra pausgympa?

ÖKA VÄLBEFINNANDET

Rör på dig alltid när du kan. Komplettera dina idrottshobbyer med en aktiv vardag.

Skulle du till exempel kunna gå eller cykla till skolan, välja trapporna i stället för hissen eller gå ut med hunden?

FÖRBÄTTRA UTHÅLLIGHETEN

Höj pulsen ordentlig och bli andfådd.

3 gånger i veckan

Skulle du till exempel tycka om att simma, raska promenader, cykla, fotboll, basket, att löpa, åka skridskor eller skidor?

STÄRK MUSKLERNA OCH SKELETTET

Jobba på vigheten, balansen och spänsten.

3 gånger i veckan

Skulle du till exempel tycka om innebandy, badminton, volleyboll, att skejta, dansa, hoppa på trampolin, gruppmotionstimmar, parkour eller klättring?

RASK OCH ANSTRÄNGANDE FYSISK AKTIVITET MINST EN TIMME PER DAG



ÅTERHÄMTA DIG FRÅN DAGEN

Sov tillräckligt. Ge hjärnan tid att strukturera tankar och att bygga upp nytt.

🦋 Gå och lägg dig tidigt.

🦋 Underlätta insomnandet:

- Motion förbättrar sömnen. Undvik ändå ansträngande fysisk aktivitet sent på kvällen.
- Ät ett lätt kvällsmål. En tung måltid innan läggdags kan störa sömnen.
- Lugna ner dig till exempel genom att lyssna på musik, läsa något eller berätta för närstående om saker du funderar på.
- Stäng av digitala enheter och ha inte dem vid sängen.
- Gör det bekvämt för dig. Tänk till exempel på temperaturen, belysningen och ljuden.

🦋 Sömnbehovet är individuellt. När du vaknar pigg, har du troligtvis sovit tillräckligt.

RÖR PÅ DIG PÅ DITT SÄTT VARJE DAG.

Bestäm var du börjar och testa några veckor.

- ♥ All motion räknas.
- ♥ Välj bekanta grenar som du tycker om.
- ♥ Testa nya grenar som känns intressanta.
- ♥ Sätt ihop ditt eget lag.
- ♥ Ta reda på motionsutbudet i närområdet.
- ♥ Ta med dig en kompis.

