



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







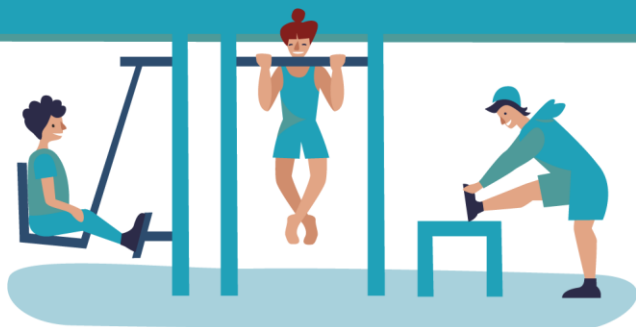
Största delen av fysisk aktivitet bör ha pulshöjande karaktär.

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



**Rör på dig mångsidigt  
och stärk muskler och  
benstommen.**

**STÄRK MUSKLERNA OCH SKELETTET**  
Jobba på vigheten, balansen och spänsten.



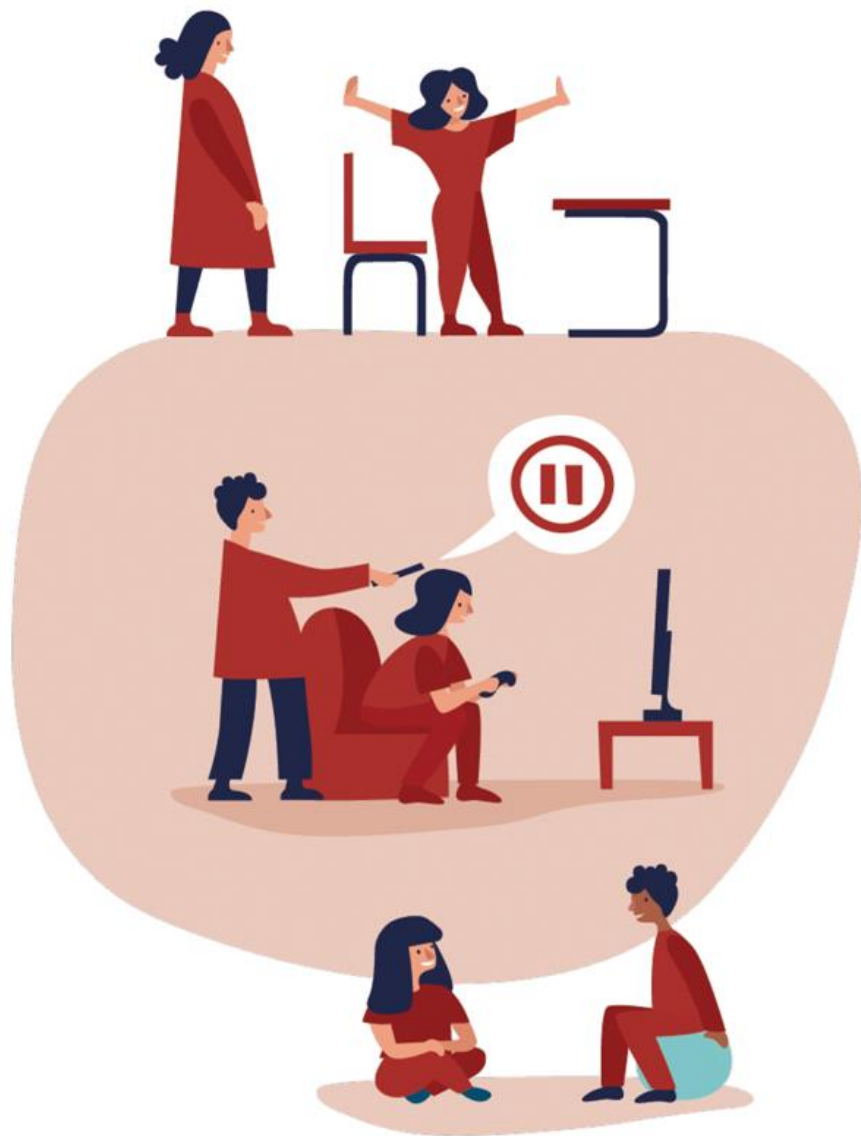
**3 ggr  
i veckan**

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



Också en mindre mängd fysisk aktivitet är till nytta, även om en timme inte uppfylls.

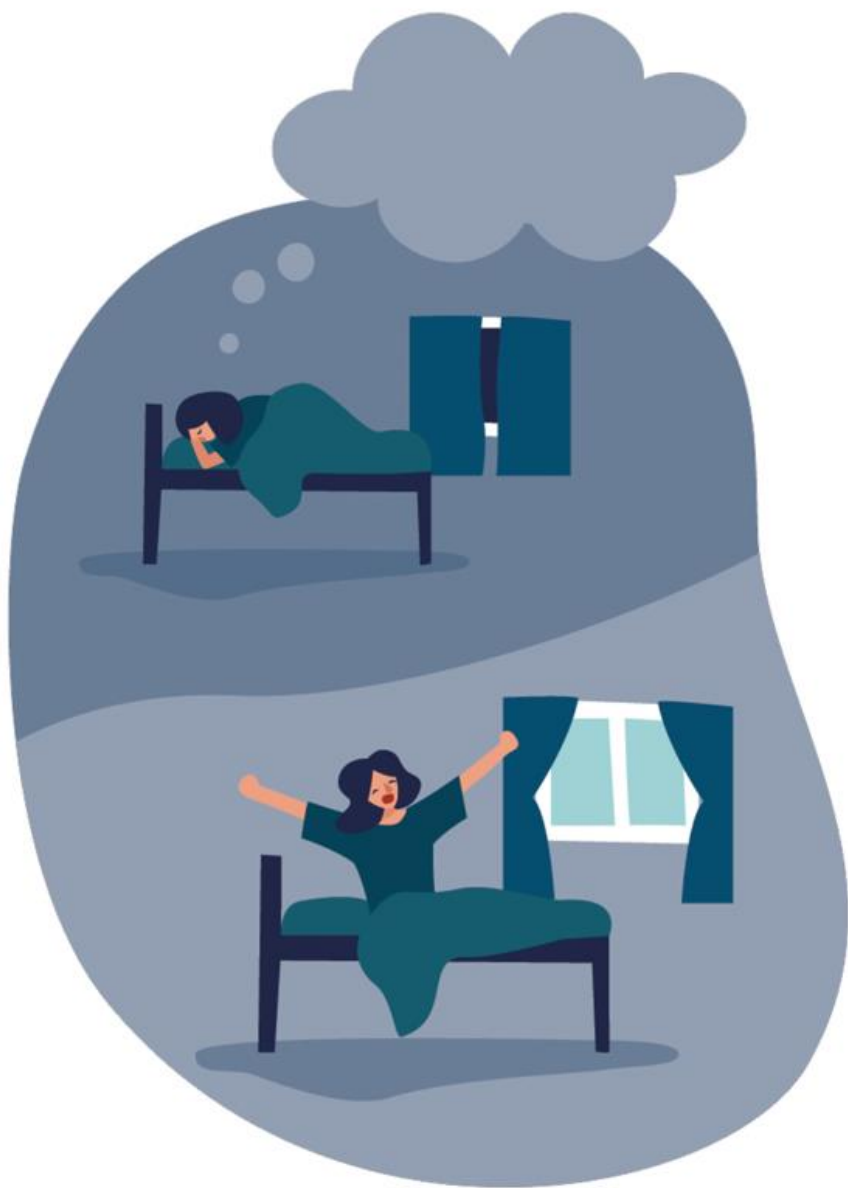
Skulle du till exempel kunna gå eller cykla till skolan, välja trapporna i stället för hissen eller gå ut med hunden?



**Håll dig pigg och aktiv.  
Ta pauser i återkommande och  
långvarigt stillasittandet.**

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





# Återhämta dig från dagen.

Sov tillräckligt.

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

**Gå och lägg dig tidigt.**

**Underlätta insomnandet:**

- rör på dig
- ät ett lätt kvällsmål
- lugna ner dig
- stäng av digitala enheter
- gör det bekvämt för dig.

**Sömnbehovet är individuellt.**

# 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.





# Källor och länkar

Rekommendation: Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2021:50.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-906-6>

WHO 2020

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

RASK OCH ANSTRÄNGANDE  
FYSISK AKTIVITET MINST  
**EN TIMME PER DAG**

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



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

 UKK-institutet

Tack!

[ukkinstituutti.fi/sv](http://ukkinstituutti.fi/sv)