

Fysisk aktivitet og stillesitting - 13-17 år

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling og god helse blant barn og unge. Fysisk aktivitet har positiv effekt på psykisk helse, konsentrasjon og læring. Lystbetont fysisk aktivitet i ungdomsårene legger grunnlag for livslang bevegelsesglede. Tiden i ro bør begrenses.

ANBEFALINGER

- Ungdom bør være fysisk aktive minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert, allsidig og av moderat eller høy intensitet.
- Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke skjelettet.
- Fysisk aktivitet utover 60 minutter hver dag gir friskere og mer robuste ungdom.
- Tiden i ro bør begrenses, og langvarig stillesitting bør brytes opp med aktive pauser.

MINDRE TID I RO

Tiden som benyttes i ro foran ulike skjermer øker med stigende alder. Faste rammer er enkelt å forholde seg til for både voksne og ungdom. Å tidsbegrense daglig skjermaktivitet kan være en riktig løsning, for eksempel to timer per dag. Inspirer til aktivitet!

HVORDAN BØR UNGDOM VÆRE AKTIVE?

Ungdom bør stimuleres til å finne flere aktiviteter som de liker, både i organiserte og i organiserte former. De som gir seg med idrett eller annen aktivitet bør stimuleres til å finne nye aktiviteter. Det finnes en rekke muligheter til å være aktiv i hverdagen.

- Ingen er like: Å gå tur, drive friluftsliv, trene på treningsstudio, idrett, dans, skate- vann-, snø-, is- og ballaktiviteter er eksempler på aktiviteter.
- På skolen er kroppsøvningsundervisningen, og muligheter for aktivitet i andre fag og friminuttene viktig.
- Å gå eller sykle på veien til skolen, til fritidsaktiviteter og til aktivitet i nærmiljøet er gode vaner.
- Stimuler til samspill og sosialt samvær og ta hensyn til individuelle forutsetninger og interesser. Involver ungdommene i utformingen av aktivitetene.



stå opp



aktiv til skolen



skolen



etter skolen



aktivitet



kveldstid



sengetid