

SKAPT FOR BEVEGELSE

Fysisk aktivitet, barn og unge



Utfordringer

Samfunnsutviklingen har ført til en mer stillesittende livsstil:

- Tenåringer sitter i gjennomsnitt 40 timer i uken foran PC, TV eller lekser.
- Bare halvparten av alle barn og unge i Norge går eller sykler til skolen.
- Gjennomsnittsvekten for niåringer har økt med tre kg i løpet av de siste 25 årene.
- 6–10% av norske barn i alderen 7–10 år har motoriske problemer.

Norge ligger på verdenstoppen i forekomst av benskjørhet. Tilstrekkelig fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene er viktig for å forebygge benskjørhet i voksen alder



Alle barn og unge bør være

Effekter

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling. Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene har betydning for helsen senere i livet.

Gode vaner legges tidlig i livet

Fysisk aktivitet gir:

- Glede og utfoldelse
- Styrket selvfølelse og økt mestring
- Sosialt samvær
- Bedre helse
- Sprekere kropp
 - bedre motoriske ferdigheter
 - styrket skjelett
 - økt muskelmasse og mindre fettvev
 - økt energiforbruk

Psykiske lidelser er mindre utbredt hos fysisk aktive barn og unge

Barn som er mye i aktivitet konsentrerer seg lettere på skolen

fysisk aktive minst 60 minutter hver dag!



Sosial- og helsedirektoratet

Avdeling fysisk aktivitet
PB 7000 St. Olavs plass/Universitetsgata 2
0130 Oslo
Telefon: 810 200 50

Bestilling
Telefon: 24163368
Faks: 24163369
trykksak@shdir.no

Design: Tank
Trykkeri: Løren Grafisk
Mnd/år: 07/2006
IS-1093

BEDRE HELSE PÅ

1-2-30