

# Fysisk aktivitet og stillesitting - 6-12 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. Aktivitetene bør tilpasses barnas utviklingsnivå, være lystbetonte og legge grunnlag for livslang bevegelsesglede. Tiden i ro bør begrenses.

## ANBEFALINGER

- Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet 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 og belaster skjelettet.
- Lek og fysisk aktivitet utover 60 minutter hver dag gir mer robuste og friskere barn.
- Tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med mer aktive perioder.

### 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 barn. Å tidsbegrense daglig skjermaktivitet kan være en god løsning, for eksempel to timer per dag. Inspirer til aktiv og sosial lek og aktivitet.

### HVORDAN KAN GRUNNSKOLEBARN VÆRE AKTIVE?

- Barn i denne aldersgruppen bør få utfolde seg gjennom variert lek og aktivitet både inne og ute hver dag gjennom hele året. Det bør legges til rette for lystbetont aktivitet både på skolen, i fritiden og i hjemmet. La barn være ute hver dag.
- Varier mellom tilrettelagt aktivitet og den uorganiserte frie leken som stimulerer grunnleggende ferdigheter som å gå, løpe, hoppe, hinke, klatre, kaste og fange.
- Eksempler på aktiviteter kan være ute- og inne leker, friluftsliv, idrett, bevegelse til musikk, gymnastikk, vann-, snø-, is- og ballaktiviteter. Husk aktiviteter med høyere intensitet.
- Tilrettelegg for fysisk aktivitet i kroppsøvingstimen, aktivitet i løpet av skoledagen, i friminuttene og andre anledninger hvor alle kan aktiviseres.
- Å gå eller sykle på veien til skolen, til fritidsaktiviteter og i nærmiljøet er gode vaner.



stå opp



aktiv til skolen



skolen



etter skolen



aktivitet



kveldstid



sengetid