

Motion og bevægelse

Derfor skal dit barn bevæge sig fysisk og have motion i løbet af skoledagen



Kære forældre

I denne pjece kan du blive klogere på og læse om:

- Hvorfor det er vigtigt for dit barn at bevæge sig fysisk i løbet af skoledagen.
- Hvad bevægelse er i skolen.
- Gode råd til mere bevægelse i skoledagen.

Hvorfor bevægelse og fysisk aktivitet i skoledagen?

”Aktive børn er altid glade” siges der. Men behøver mit barn at være fysisk aktiv i undervisningen?

Reglerne om motion og bevægelse findes i folkeskoleloven:

§ 15. Undervisningstiden skal tilrettelægges, så eleverne får motion og bevægelse i gennemsnitligt 45 minutter om dagen.

Børn og unge bevæger sig for lidt

Børn og unge i dag har mange stillesiddende aktiviteter. En international undersøgelse viser blandt andet, at mindre end en femtedel af danske børn mellem 11-15 år får sig bevæget de anbefalede 60 minutter om dagen.

Læs mere om undersøgelsen og dens resultater her: www.ucl.dk/international-undersogelse-danske-boern-og-unge-bevaeger-sig-for-lidt/

Andre undersøgelser viser også:

- At børn, der bevæger sig, har nemmere ved at suge viden til sig.
- At fysisk aktivitet og bevægelse i skolen har en positiv effekt på børnenes koncentrationsevne og lyst til læring.
- At bevægelse i skoledagen fremmer trivsel og øger børnenes fællesskabsfølelse.
- At børn, uanset deres behov, bliver sundere og mentalt stærkere børn på sigt.

Sundhed og motorik

Psykisk og fysisk sundhed hænger på længere sigt sammen med den tidlige motoriske udvikling. For skolebarnet gælder det om at bygge videre på de motoriske færdigheder og udvikle nye færdigheder med mere og mere fokus på styrke og kondition.



Hvad er bevægelse?

Bevægelse dækker over forskellige former for fysisk aktivitet, der kan ske på mange måder i løbet af skoledagen.

Det handler dermed ikke kun om at få sved på panden, lege tagfat eller spille fodbold i frikvarteret.

Bevægelse i skolen betyder en mere varieret skoledag og har til formål at øge elevernes læring, motivation og trivsel samt fremme sundheden gennem forebyggende bevægelse.



Bevægelse kan være:

- fysisk aktivitet i undervisningen i fagene, som understøtter elevernes faglige læring og træning
- korte bevægelsesaktiviteter, fx brain breaks
- længerevarende aktiviteter for eksempel i samarbejde med foreningsliv som idrætsforeninger, kulturforeninger mv.
- en måde at transportere sig på, fx til og fra skole eller som transport til og fra klassebesøg, ture mv.
- fysisk aktivitet med længere varighed og højere intensitet, typisk knyttet til idrætsfaget.

Gode råd til mere bevægelse

Det er sidst på eftermiddagen. Endelig er familien samlet efter skole og arbejde. Spil på nettet, de sociale medier eller behovet for en 'morfar' er fristende.

Mere energi

De fleste af os kender det godt. Det er let at finde på en undskyldning for ikke at bevæge sig, når energien er i bund.

Tanker om alt det man skal nå og opgaver, der ikke blev løst, kan tage pusten fra en.

Men fysisk aktivitet behøver ikke være hverken anstrengende, vældig tidskrævende eller svær at planlægge.

Hvordan kan I bevæge jer?

I kan være fysisk aktive på mange måder.

Det vigtige er, at I har det godt og rart samtidig med, at I bevæger jer.

Det er en god idé at lade mobilen blive i lommen. Du behøver ikke dele jeres aktivitet på Instagram eller andre steder.

Vis dit barn, at du er nærværende og opmærksom.

- Gå ud i haven, ned i gården, på legepladsen, i en park eller et grønt område og leg. Tag fx en bold med, en hulahooping eller ingenting.
- Hvis I er flere, kan I fx lege fangelege, jorden brænder eller løbe om kap.
- Vær sammen om at handle ind. Det lyder måske som verdens dårligste idé, men det at handle ind sammen kan give anledning til en cykel- eller gåtur med et formål. Og til en snak om sund kost og økonomi.
- Gå en tur. Find på nye veje og ruter, som I ikke plejer at bruge og opdag nye sider af jeres nærområde.
- Leg, spil eller dans ved Playstationspil eller Xbox-spil. Der er ingen, som ser jer. I kan fjolle og grine, som det passer jer.
- Limbo til musik. Sæt jeres yndlingsmusik på. Brug fx et kosteskaft. Og så er det med at komme under, uden at ramme kosteskaftet.
- Cirkeltræning på gulvet. I skiftes til at finde på en øvelse, som I skal udføre fx 5 eller 10 gange af 2 eller 3 om-gange. Det kan være englehop, hop på et ben, armstræk, dansetrin, knæ-løft eller noget helt andet.
- Gå på trapper. Find et sted i nærheden, hvor der er trapper og tag trapperne op og ned så mange gange, at I får sved på panden.
- Flere og flere motionscentre har familieholdig. I kan fx vælge familie spinning eller familie styrketræning. Tjek jeres lokale center for muligheder.
- Tag en time i svømmehallen, friluft- eller havnebadet.
- Vær sammen om hus- og havearbejde. Måske er det i dag, I skal klippe hækken, rydde op eller vaske gulvet?
- Leg gemme inde eller ude. Det er sjovt og kan fx varieres ved, at man skal finde hinanden på tid.
- Overrask familie eller venner i gå- eller cykelafstand med jeres besøg. Og få en tur ud af det.

- Tag i skoven for at løbe, cykle eller gå en tur. For at lege eller finde ting til en dekoration. Eller bare for at nyde naturen. Skoven kan være smuk på alle årstider og giver mulighed for mange forskellige aktiviteter.
- Find en app med fx pauseøvelser eller børneyoga. Der findes efterhånden flere gode apps, med inspiration til motion og bevægelse. Søg fx efter YogaBreaks eller Mapop.

God fornøjelse 😊

