

En gave for livet

VARIASJON: Hvis barna våre skal oppnå normal vekst, god utholdenhet, utvikling av muskelstyrke og motoriske ferdigheter, er det helt avgjørende at de får mulighet til regelmessig og variert fysisk aktivitet.



friskt liv!

- Den første mandagen i måneden presenterer Helgelands Blad en egen spalte fra Frisklivssentralen i Alstahaug.
- Her skal de ansatte gi gode råd om et tema innen helse.
- **I dag:** Reduser barnas skjermtid, hold dem i variert aktivitet.

Mye tyder på at trening kan gi et styrket selvbilde, bedre sosial tilpasning, økt tro på egen mestring og økt trivsel. Fysisk aktivitet har også en positiv effekt på depresjon, angst og atferdsproblemer hos barn og unge.

Definisjon

Så hva er fysisk aktivitet og hva er nok?

Helsedirektoratets anbefaling om fysisk aktivitet for barn og unge sier: «Barn og unge bør være fysisk aktive minimum 60 minutter av moderat eller høy intensitet hver dag»

Hva betyr så denne anbefalingen? Det er lett å tenke at når barnet går/ sykler til skolen så er det nok fysisk aktivitet. Selv om dette er en god og viktig arena for daglig fysisk aktivitet, er det ikke nok.

Helsedirektoratets anbefa-

SKJERM: Reduser barnas skjermtid og få dem mer aktive.

ILLUSTRASJONSFOTO: GERALD ALBERT, AP PHOTO

ling om moderat til høy intensitet betyr at pulsen stiger og barnet blir varm og svett. Det er mange som har styrt aktivitet på ettermiddagene, og barn har gjerne en time gym i uken.

Samtidig vet vi at hvis vi foreldre er aktive sammen med barna, engasjerer oss i deres fritidsaktiviteter eller oppmuntrer til lek og aktivitet sammen med andre barn, vil det hjelpe barna til en mer aktiv hverdag.

Et forbilde?

For mange kan det være lurt å redusere skjermtid og få kontroll på hvor mye barna sitter foran tv, mobil eller Ipad. Da

vil barna ofte bli mer aktive.

Det er også mange barn som ikke vil delta i organisert idrett, og da er det lurt at vi som foreldre går foran som et godt eksempel. Alle foreldre kan leke med barnet sitt på en eller annen måte; gjemsel, boksen går, sisten, kast frisbee, hoppe tau, spill badminton i hagen eller hopp på trampoline.

Dra på tur og la dem sykle mens vi løper eller går, eller ta en sykkeltur sammen i skogen. På vinteren kan man gå på ski eller finne en bakke og ake på akebrett. De fleste barn synes dette er gøy og slik kan de lære seg mestring fra de er små.

Her i Alstahaug finnes det også trimbokser, Tell Tur, 7 på tur, aktiviteter organisert av Jeger- og fiskeforeningen eller Turistforeningen, svømmehall m.m. Barn som er fysisk aktive vil få bedre motorikk og vil mestre andre ting lettere også.

Glede

Det er en klisje, men det er sant:

La barna klatre i trær, hoppe over bekker og klatre i fjellskrenter under trygge rammer. De må utfordres og lære gleden ved å mestre fysiske utfordringer. Vi blir god på det vi gjør, det vi er god på synes vi er gøy og det vi synes er gøy gjør vi mer av.

Forskning viser at aktive barn blir aktive ungdommer, som igjen blir aktive voksne. Er du inaktiv som voksen er sjansen større for at du får inaktive barn.

Det kan være en god motivasjon for oss foreldre å lære barna våre gleden av bevegelse ved å bevege oss selv. La fysisk aktivitet bli en måte for deg å være sammen med ditt barn på og slik skape et fellesskap for din familie.

Frisklivssentralen i Alstahaug

desk@hblad.no 75070300

sudoku

MIDDELS

1	8	5			6	9	7	
4			5		9			2
	6	9	1	3		4	5	8
5	7				1		9	4
9	1		7			2		5
6		3		9	5	7	8	1
	9	4		1			3	7
	5				4		2	6
7	2							

VANSKELIG

5								
	3		4		1	5		8
					6			
1		8	7	9	4	3	5	6
6	9	4						
		5			8	2		
8			1		9			
	5	7					1	4
4	1		2	5		6		

NÅDELØS

		5					7	6
				2				
				3		4		
	2						3	7
		7	5		8			
9								7
	3			9			5	8
	4			1	6			