

# Get moving

med dit barn



Hjælp dit barn til at bevæge sig mindst 60 minutter om dagen. Gør det sundt og sjovt at bevæge jer sammen!



 Sundhedsstyrelsen

# Børn og unge bevæger sig for lidt

Særligt fra 12-års alderen står det skidt til med at være fysisk aktiv. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn og unge er fysisk aktive i mindst 60 minutter hver dag med moderat intensitet.

## Deltag som forælder

Så får du også de 30 minutters daglig fysisk aktivitet, som Sundhedsstyrelsen anbefaler for voksne.

## Hvad er moderat intensitet?

Alle aktiviteter tæller med i de 60 minutter, bare kroppen er i bevægelse, og pulsen kommer op, så I bliver lettere forpustede. Og det må meget gerne være sjovt. Det er vigtigt at tænke fysisk aktivitet ind i hverdagen, hvor det er muligt.

## Mindst to gange om ugen skal intensiteten være høj

Det skal være 20-30 minutter. Dit barn skal være fysisk aktiv med høj intensitet for at vedligeholde og forbedre kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed.

Se eksempler på, hvad træning med høj intensitet kan være på [getmoving.dk/intensitet](http://getmoving.dk/intensitet).

## Det er let at finde inspiration til aktiviteter og lege

På [getmoving.dk/links](http://getmoving.dk/links) har vi samlet en række henvisninger til hjemmesider, hvor du kan finde inspiration og idéer til leg og bevægelse i hverdagen sammen med dit barn. Her kan du også downloade et inspirationskatalog og finde link til kampagnepartnerenes hjemmesider.

## Der skal ikke så meget til

De 60 minutters daglige bevægelse kan sagtens foregå i mindre intervaller af mindst 10 minutters varighed:

Gå eller cykle til skole: .....	10 minutter
Lege i frikvarteret: .....	15 minutter
Gå eller cykle hjem fra skole: .....	10 minutter
Havefodbold, venindedans eller anden leg: .....	15 minutter
Lufte hunden: .....	10 minutter
I alt .....	60 minutter

# Get moving

## 2009

Dette års Get moving-kampagne er målrettet 4. til 10. klasse samt deres forældre, lærere og pædagoger. Formålet er at få flere børn og unge til at bevæge sig i mindst 60 minutter om dagen og øge kendskabet til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet. Gennem aktiviteter, vejledning og konkrete eksempler skal kampagnen inspirere til, hvordan man på en sjov måde kan være fysisk aktiv i hverdagen.

## Get moving-konkurrencer

I forbindelse med Get moving-kampagnen 2009 er der to konkurrencer:

1. SMS-konkurrence for elever:

Send en 'syg' forældre-idé til 1245.

2. Videokonkurrence for klasser:

Klassen skal optage de sygeste, sjoveste og vildeste måder at være fysisk aktiv på. Præmien er en workshop med bevægelseskunstnerne fra parkourholdet Team JiYo. Parkour er en bevægelseskunst, hvor man udnytter byens muligheder til at bevæge sig på en alternativ måde.

## Se mere på [getmoving.dk](http://getmoving.dk)

På kampagnens hjemmeside kan du bl.a. læse mere om konkurrencerne og kampagnen.

 Sundhedsstyrelsen

