ØY
GARD
EN

- eit fyrtårn i vest

AKTIVE SKULEBARN

OYGARDEN.KOMMUNE.NO

Til foreldre og føresette

Regelmessig fysisk aktivitet og gode matvanar er grunnleggjande viktig for barna si utvikling og helse, men òg for trivsel og velvære. Dette gjeld både på kort og lang sikt.

Det er viktig at regelmessig fysisk aktivitet blir ei naturleg vane tidleg i livet. Familien spelar ei viktig rolle for dei vanar barna tileignar seg i oppveksten og tar med seg vidare. Barn er avhengige av gode vaksne som legg til rette for ein aktiv kvardag. Dersom barn er fysisk aktive, vil dei lettare behalde ei god helse når dei blir vaksne.

Fysisk aktivitet for ein god kvardag

Barn i skulealder har stor kroppsleg og motorisk utvikling. Det er stort potensiale for læring hos barna i denne perioden.

Barn som er fysisk aktive vil få ei rekke helse-fordelar. Mange av desse fordelane kan det vere vanskeleg å ta igjen seinare i livet.
Med eit generelt synkande aktivitetsnivå hos skulebarn er det viktig at vaksne bidrar til å gje barna gode og positive aktivitetssvanar.

Ved å finne aktivitetar barna likar, har dei moglegheit til å oppleve glede og meistring i aktivitet og bevegelse. Dette kan bidra til at fysisk aktivitet blir ei viktig vane gjennom heile livet.

Kva gjer fysisk aktivitet med kroppen?

- Fremmar konsentrasjon, læring, meistring og sosial utvikling
- Barn utviklar fysiske ferdigheiter og bevegelsesglede
- Gir betre kondisjon og hjartehelse, sunn vekst av bein, leddband og sener
- Betre søvn
- Større evne til å slappe av
- Positiv innverknad på humør og livskvalitet
- Reduserer stress
- Redusert risiko for overvekt og fedme

Visste du at barn som er fysisk aktive har større sjanse for å vere motivert, fokusert og lykkast betre i skulen? Fysisk meistring gir òg betre sjølvtillit – uansett alder.

60 min om dagen

Barn og unge treng å vere fysisk aktive i minst 60 minutt kvar dag i moderat til høg intensitet, slik at dei blir varme, andpustne og får auka puls. Dei 60 minutta treng ikkje vere samanhengande.

Barn og unge skal kunne sitte ned for å gjere lekser, lese ei bok, teikne, spele instrument, slappe av, leike med vener; men mykje stillesitting i kvardagen bør avgrensast viss det er mogleg.

Eksempel på korleis du kan samle 60 minutt

- Gå eller sykle til og frå skulen
- Leik på leikeplassen etter skuletid
- Gå eller sykle til organisert aktivitet/trening
- Leik og aktivitet i skuletida og SFO
- Organisert fysisk aktivitet og idrett
- Turar i nærmiljøet
- La bilen stå. Ta heller sykkel eller gå med barnet ved korte avstandar
- Husarbeid, til dømes å rydde rommet

Aktiv skuleveg gir ein god start på dagen, så lenge vegen er trygg. Foreldre og andre vaksne kan samarbeide om ordningar som gjer at barna er fysisk aktive til og frå skulen.

Visste du at barn ofte har eit høgare aktivitetsnivå ute enn inne? Frisk luft og sollys kan auke energinivået og ha positiv påverknad på humøret.

Variert aktivitet

Både frileik, friluftsliv og organiserte aktivitetar bidreg til at barn er fysisk aktive. Barn har eit naturleg aktivitetsbehov. Dei treng tid til fri, uorganisert aktiv leik, gjerne utandørs.
God balanse mellom tal organiserte aktivitetar, frileik og kvile er viktig.

Foreldrerolla

Foreldre er viktige førebilete for barna sine. Det er auka sjanse for at eit barn er fysisk aktiv dersom dei ser at foreldre er fysisk aktive. Foreldre kan oppmuntre og fremme aktivitetsglede og hjelpe barna med å forme vanar som varer.

Ver aktive saman! Barn likar at foreldre og andre vaksne deltek i leik og moro.

Skjermtid

Den største utfordringa med skjermtid er stillesittinga. Skjermtid stel frå tida barn brukar til leik, sport og bevegelse. Det er dei vaksne sitt ansvar å avgrense tida barn sit stille, og legge til rette for ein konstruktiv bruk av skjermaktivitetar.

Vaksne bør gå føre som eksempel og vere bevisste på skjerm-bruk når dei er saman med barna.

Tips: Gjer avtalar om kor mykje tid som kan brukast på mobil, nettbrett, dataspel og TV.

Korleis auke motivasjon for fysisk aktivitet?

- Involver barn i planlegging av aktivitet.
- Oppleving av meistring aukar motivasjonen til barnet. Aktiviteten må derfor vere tilpassa barnet si utvikling og ferdigheiter.
- Prøv nye aktivitetar utan krav til prestasjonar. For stort press på prestasjonar og konkurranse kan virke motsett.
- Gi oppmuntring og positive tilbake-meldingar! Still opp, og vis interesse.
- Ver eit godt eksempel ved å vere fysisk aktiv sjølv. Leik saman med barna dine!
- Gi gåver som oppfordrar til aktivitet. Det kan til dømes vere aktivitetsutstyr, klippekort i svømmehallen, eller eit kurs i ein bestemt aktivitet.

TIPS!

Kystpasset

30 fine turar i Øygarden

- I Kystpasset finn du inspirasjon til turar i heile kommunen.
- Ta med deg klippekortet du finn i heftet eller bruk UT-appen, og klipp deg inn/sjekkinn framme på tur-destinasjonane.
  Då vert du med i trekninga av fine premiar.
- Tilbodet er gratis.
- Kystpasset i Sotra Øygarden turlag

BUA

BUA står for BARN-UNGE-AKTIVITET og er ein ideell stiftelse. Her kan du låne sports- og fritidsutstyr gratis. BUA Øygarden
Følg BUA Øygarden på Facebook

BUA®
ØYGARDEN

Støtte til fritidsaktivitetar

- Coop-dugnaden gir barn og unge som veks opp i lavinntektsfamiliar tilbod om å få dekka kostnadane ved deltaking i ein fritidsaktivitet. Ein kontaktperson, til dømes helsesjukepleiar, må søke på vegne av barnet. Les meir her:
  Støtte til fritidsaktiviteter - Coop-dugnaden
- Kontakt ditt lokale idrettslag ved spørsmål om økonomisk støtte til å delta på deira aktivitetar. Til dømes Sotra Sportsklubb Alle med fondet og Øygarden IL har Strila-fondet.

ØY
GARD
EN

- eit fyrtårn i vest

Kontakt oss

Kontakt helsesjukepleiar på skulen, ring helse-stasjonen på telefon 56 16 03 00 eller e-post helsefremmandeskule@oygarden.kommune.no dersom du har spørsmål.

Har du lest vår andre brosjyre om Smart mat for skulebarn?

Kjelder

- Kreftforeningen.no - samtaleverktøy om barn, kosthold og aktivitet
- Kostverktøyet.no - fysisk aktivitet
- Helsenorge.no - hva fysisk aktivitet gjør med kroppen
- NHI.no - tips for å holde familien sunn og aktiv
- NHI.no - barn og fysisk aktivitet, en gave for livet
- NHI.no - sprekere elever, bedre hukommelse og oppmerksomhet
- MHFA.no - fysisk aktivitet og bevegelsesglede

FRISKLIV & meistring

Copyright Øygarden kommune 2025

Tekst: Fysioterapeutar i Øygarden kommune.
Grafisk utforming: Monica Hovland
Foto/illustrasjoner: Mostphotos, Pixabay og Colourbox.

OYGARDEN.KOMMUNE.NO