



Gode råd for AKTIVITET

Reduksjon i stillesittende aktiviteter

Følgende forslag kan hjelpe familien til å håndtere en del av overvektspromatikken, ved vitende om at enkeltfaktorer som f.eks. skjermaktiviteter ikke kan stå alene som årsaksforklaring :

1. Skjermtid reduseres gradvis til målsetningen om maksimalt 2 timer per døgn utenom skoletiden.
2. Foreslå at TV/datamaskin tas bort fra soverommet. Regler for TV-bruk bør gjelde alle familiemedlemmer.
3. Familieaktiviteter (f.eks. måltider) bør foregå uten at fjernsynet står på. Det legger til rette for mer diskusjon og morsomme fellesaktiviteter.
4. De voksne er rollemodeller for barna og bør gå foran med et godt eksempel.
5. Det bør avtales aktivitet før TV og data på ettermiddagen

Eksempler på gode råd for økt fysisk aktivitet (småbarn):

1. Gå/sykle til og fra barnehage/SFO/skole
2. Delta aktivt i kroppsøving og friminutt på skolen.
3. Bruk beina så ofte som mulig; gå tur med hunden, gå/sykle til venner og andre aktiviteter, gå alltid trappa, gå til butikken med sekk på ryggen. Dette bør gjelde hele familien, og foreldrene kan gjerne slå følge med barnet til venner og lignende.
4. Ta barna med på tur i skogen, gjerne sammen med venner. Ta med vannflaske og en sunn matpakke. Diskuter aktuelle turløyper med familien. Finnes trimposter i nærheten?
5. Avtal faste dager for familieaktivitet. For noen familier hjelper det å lage en aktivitetskalender over alt som skal skje i familien i løpet av uka.
6. Ha et motiverende turmål; trimpost, lekeplass, venner, fiskedam
7. Aktivitet etter årstid: Hva gjør barnet som har syklet til skolen når det blir vinter? Aktuelt med skøytebaner og akebakker, eller sykling og trampoline?
8. Finnes det lokale lag som arrangerer lavterskeltilbud for familier? For eksempel isfiske med Jeger- og fiskerforeninga. Sjekk kommunens nettsider, annonser i avisa og lignende.
9. Motiver til å begynne med faste aktiviteter der det er aktuelt. Allaktivitet kan være en bra start for de yngste, der de får prøve seg i forskjellige idretter.
10. Ta alltid utgangspunkt i hva barnet selv ønsker å gjøre av aktivitet. Har barnet ingen forslag, samråd deg med foreldre og kom med alternativer barnet kan velge mellom.
11. Aktivitet ute gir mer bevegelse enn aktivitet inne
12. For dem som har vansker med å få til regelmessig aktivitet kan det hjelpe med et belønningssystem; barnet får en belønning (f.eks. dra i svømmehall, på kino) etter å ha vært i aktivitet et avtalt antall ganger/over en bestemt periode. Familien bestemmer kriteriene.
13. Bruk data- og TV-spill som krever at spillerne beveger kroppen.
14. Bruk skritteller i familien – konkurranse om å få flest skritt i løpet av uka.
15. Oppfordre til å bli andpusten og svett i all aktivitet.
16. Familien kan skrive aktivitetsdagbok for å synliggjøre positiv adferd.
17. Gi råd om bekledning. Gode klær er avgjørende for en god opplevelse utendørs
18. Der å gå/sykle tur er aktuelt som regelmessig aktivitet, anbefal:
 - Faste dager; - for å få det inn som rutine



- Fast løype med kupert terreng der man tar tiden på turen. Det er motiverende å oppleve at man blir i bedre form ved å gå raskere. Alternativt å gå i minst 20 min og registrere at man kan gå lenger etter hvert.
 - Gå sammen med venner og/eller familie. Det er mer motiverende og forpliktende å gå sammen med andre
19. Prioriter gaver som fremmer aktivitet til jul og bursdag; utstyr som sykkel, trampoline, badminton, skritteller, akebrett, skøyter, ski, klær egnet for aktivitet osv. Gavekort eller klippekort til for eksempel svømmehall, skitrek, bowling

Eksempler på gode råd for økt fysisk aktivitet (større barn/ungdom):

- Gå eller sykle til/fra skolen
 - Delta aktivt i kroppsøving.
 - I friminutt og ellers: Ikke stå og snakk, **gå** og snakk!
 - Bruk beina så ofte som mulig; gå tur med hunden (eller lån en hund), gå/sykle til venner og andre aktiviteter, gå alltid trappa. Foreldre må gå foran som gode rollemodeller. Må ungdommen hentes? Kan det avtales hentested et stykke unna? Som forelder; hjelp ungdommen til å se mulighetene for aktivitet!
 - Gå av bussen en holdeplass eller to før
 - For de som har vansker med å få til regelmessig aktivitet kan det hjelpe med et belønningssystem; ungdommen får en belønning (ex. dra i svømmehall, på kino, få kontantkort til telefon) etter å ha vært i aktivitet et avtalt antall ganger/over en bestemt periode). Foreldrene og ungdommen blir enig om kriteriene.
 - Motiver til å begynne med faste aktiviteter der det er aktuelt. Hva finnes lokalt og hva gjør venner?
 - Bruk data- og TV-spill som krever at spillerne beveger kroppen.
 - Der å gå/sykle tur er aktuelt som regelmessig aktivitet, anbefal;
 - i. Faste dager -for å få det inn som rutine
 - Fast løype med kupert terreng der de tar tiden på turen. Det er motiverende å oppleve at man blir i bedre form ved å gå raskere. Prøv å slå rekorden!
 - Alternativt å gå i minst 20 min og registrere at man kan gå lenger etter hvert.
 - Allier deg med en venn eller forelder. Det er mer motiverende og forpliktende å gå sammen med andre.
- Oppfordre til å bli andpusten og svett i all aktivitet.
- Involvere treningskontakt
- Involvere fysioterapeut
- Ta alltid utgangspunkt i hva ungdommen selv ønsker å gjøre av aktivitet. Har han/hun ingen forslag, kom med alternativer det kan velges mellom.
- Ungdommen kan skrive aktivitetsdagbok. Synliggjør positiv adferd både for ungdommen selv og foreldre.
- Gruppeaktivitet i regi av idrettslag/Frisklivssentraler m.v.
- (Turer i regi av Den norske turistforening – dette er ofte krevende turer med turvante folk!)
- Prioriter gaver som fremmer aktivitet til jul og bursdag;
- o utstyr som sykkel, badminton, gode sko, ski, klær egnet for aktivitet osv.
 - o gavekort eller klippekort til for eksempel svømmehall, skitrek, treningssenter, bowling (avhengig av hva som er aktuelt)
- Turer sammen med venner/familie. Finnes det trimposter i nærheten? Ha som mål å



besøke alle, eller oppnå et bestemt antall besøk på en post.

Gi råd om bekledning. Riktig klær avgjørende for en god opplevelse utendørs.

Mer informasjon om effektive tiltak for økt aktivitet blant barn og unge finnes i ” Rapport Effektive tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og unge, utgitt av Helsedirektoratet i 2008 (IS-1551) med foreldreveilederen ”Barn og fysisk aktivitet” som utgis av Helsedir og BUFdir i 2008).