

Nyckeln till rörelse

– för dig i låg- och mellanstadiet!



För att må bra behöver du röra på dig så att du blir varm och lite andfådd minst **60 min** varje dag, till exempel genom att leka, gå eller cykla.



Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält – du ska bli andfådd och varm, till exempel genom att springa snabbt, cykla i uppförsbacke eller simma.



Tre gånger i veckan behöver du stärka dina muskler och ditt skelett, till exempel genom att springa och hoppa.



Rör dig under rasterna. Försök att begränsa tiden framför skärm och lägg in rörelsepauser.

Du får starkare skelett

Du får bättre balans och kroppskontroll

Det är bra att röra på sig!

Du blir gladare

Du sover bättre

Du blir starkare

Du får bättre koncentration

Du blir piggare och orkar mer



Nyckeln till rörelse

TIPS FÖR ATT KOMMA IGÅNG!

- ✓ **Öka vardagsaktiviteten.** Gå eller cykla till skolan och när ni ska någonstans som inte ligger så långt bort.
- ✓ **Var aktiva tillsammans.** Lek, sporta eller gör en utflykt. Hitta på något som ni tycker är roligt!
- ✓ **Lek aktivt.** Spring, hoppa, kasta, fånga, rulla, balansera, klättra, dansa med mera – gärna så att du blir varm och lite andfådd!
- ✓ **Lek utomhus.** Man rör sig mer när man är utomhus. Gå till lekplatsen, parken eller skogen, upptäck naturen i närområdet – även när det regnar eller snöar!

Följtips!



Inspireras på sociala medier

- Generation Pep
- RF-SISU Västra Götaland
- Väst kuststiftelsen
- Friluftsförbundet

HITTA AKTIVITETER!

rf.se – hitta idrottsföreningar
digifritids.se – en trygg plattform för aktivitet och lek
svtplay.se/alex-traning
– rörelsepauser och träningspass

Fler tips för dig med någon FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Kika på hemsidor eller följ på sociala medier!

Parasport Sverige/Göteborg/Västergötland/
Bohuslän-Dal

Para-Me.se

ParaPepp – träning på Youtube



Materialet är framtaget utifrån Västra Götalandsregionens handlingsplan för att öka fysisk aktivitet hos barn och unga i samverkan med Centrum för fysisk aktivitet Göteborg. Nyckeln till rörelse för dig i låg- och mellan-stadiet beställs via adress.distributionscentrum@vgregion.se