



Læs mere på www.sst.dk/60minutter

FAKTA - BØRN OG BEVÆGELSE



 Sundhedsstyrelsen

Mange børn bevæger sig meget... heldigvis, men flere og flere børn bevæger sig for lidt – og de kommer i dårligere form. Børn skal lege og bevæge sig mindst 60 minutter om dagen, for aktive børn trives bedre og har lettere ved at lære.



BØRN ER KOMMET I DÅRLIGERE FORM

To ud af tre 11-15-årige lever ikke op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at bevæge sig mindst 60 minutter om dagen.

Skolebørn er i dårligere form, end børn var tidligere, og omkring hvert 7. barn er overvægtig. Mange børn er faktisk så overvægtige, at deres kondition er på linje med blinde børns, som af naturlige årsager ikke bevæger sig ret meget. Det kan have alvorlige konsekvenser som: fedme, forhøjet blodtryk, højt kolesterolindhold og insulinresistens – hvilket kan være et tegn på, at børnene er ved at udvikle type 2 diabetes – tidligere kaldet gammelmands sukkersyge.

Mange børn er fortsat i god form, men flere børn er kommet i markant dårligere form, og de overvægtige børn er desuden blevet endnu mere overvægtige end for 25 år siden.

BØRN VIL GERNE RØRE SIG MERE

Tendensen er, at jo ældre børn bliver, jo mindre bevæger de sig. De 15-årige bevæger sig således mindre end de 11-årige, og pigerne bevæger sig generelt mindre end drengene.

De 15-årige føler sig også selv i dårligere form, end de 11-årige, og over halvdelen af alle børn, der bliver spurgt, siger, at de gerne vil bevæge sig mere, end de gør i dag. Lysten til at bevæge sig mere er mest udtalt blandt dem, som selv synes, at de er i dårlig form.

Social ulighed

Forældrenes uddannelsesniveau og indkomst har betydning for, om deres børn er idrætsaktive. Det er mest tydeligt blandt de større børn. Der er langt flere idrætsaktive børn fra familier med en høj indkomst end en lav indkomst.

Hvis børns sundhedsadfærd bliver ført videre fra barndommen til voksenlivet, er der risiko for, at skellet med hensyn til sundhed og trivsel bliver større.



AKTIVE BØRN LÆRER BEDRE

Nye undersøgelser peger på, at bevægelse styrker de kognitive processer, som forudsætter læring. Det kommer tydeligst til udtryk i de yngste klasser. Bevægelse styrker både motorik, koncentrationsevne og skolepræstationer. Især børn, der har store motoriske problemer ved skolestart, vil have glæde af motorisk træning.



AKTIVE BØRN TRIVES BEDRE

Bevægelse styrker børns selvværd og trivsel. Selvværd har stor betydning for barnets psykiske velvære og dermed stor betydning for barnets indlæringssevne. Et barn med et godt selvværd er desuden bedre til at håndtere oplevelser af succes og nederlag, hvilket øger barnets livskvalitet og trivsel.

Undersøgelser peger på, at børn som bevæger sig:

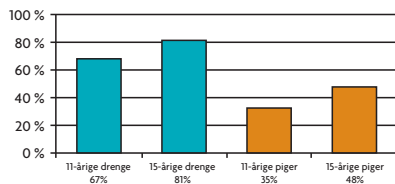
- er glade for livet
- har et godt helbred
- føler sig mindre hjælpeløse
- er mindre morgentrætte
- har lettere ved at få venner
- er mindre ensomme
- føler sig mindre udenfor

Uden mad og drikke duer helten ikke...

Børn og unge, som ikke spiser morgenmad – eller kun spiser morgenmad 1-2 gange om ugen – er generelt mindre aktive end børn og unge, der får morgenmad hver dag. Det gælder specielt for pigerne.

BØRN BRUGER MERE TID FORAN TV OG COMPUTER

To ud af tre 11-årige drenge bruger mindst tre timer foran computer, tv eller video dagligt. For drenge på 15 år er tallet steget, så kun hver 20. dreng bruger mindre end tre timer foran computer, tv eller video. Pigerne bruger mindre tid end drengene. Omkring hver tredje 11-årige pige og ca. halvdelen af de 15-årige piger plejer at sidde mindst tre timer dagligt foran computer, tv eller video.



Der er endnu ikke påvist nogen direkte sammenhæng mellem, hvor aktiv man er, og hvor meget tid, man bruger på tv og computer. Men der er en tendens til at overvægtige børn har flere stillesiddende aktiviteter i fritiden sammenlignet med normalvægtige børn.

Børn, som har TV på værelset, ser gennemsnitligt 4,8 timer mere tv pr. uge, end de, som ikke har.

På blot fem år steg de 10-15-årige børns tid foran tv og computer fra 1,57 timer til 2,47 timer.

FLERE BØRN KØRES I SKOLE

I løbet af de sidste 30 år er andelen af børn, der køres i bil til og fra skole, steget næsten 200% på alle alderstrin. Bare inden for de sidste 10-15 år er antallet af børn, der cykler, faldet næsten 30%. Jo yngre børnene er, jo oftere bliver de kørt i bil til skole.

Danske undersøgelser viser, at børn, der går eller cykler til skole generelt er mere aktive end dem, som bliver kørt til skole i bil.

