

Idræt, kultur og sundhed

Af Allan Skoven Pedersen

Dette er en elevtekst, der handler om sammenhængen mellem unges idrætsvaner og deres mentale og fysiske trivsel.

Unge bruger enormt meget tid på de sociale medier og på at være stillesiddende – det er der mange undersøgelser, der fortæller os, og I har sikkert hørt det mange før. Det er både de lange dage i skolen, men også når I kommer hjem fra skole og smider jer på teenageværelset med computeren igen. Rigtig mange af jeres vågne timer bliver brugt stillesiddende. Der er heller ikke så mange, der tager hjem til hinanden efter skole, som man gjorde tidligere.

Mange unge tager hjem til sig selv lige så snart klokken ringer ud, og når man er alene, er der større risiko for at være stillesiddende, end hvis man har besøg af en ven eller veninde. Her vil man oftere gå en tur sammen, gå ud og spille fodbold i haven, hoppe på trampolin eller gøre noget andet, hvor man er fysisk aktive sammen. Derfor spiller det helt sikkert en stor rolle, at unge i dag ikke ses så meget fysisk som tidligere.

Vidste du?

- At 99% af alle unge mellem 12-18 år har mindst én profil på de sociale medier?
- At piger i alderen 13-15 år er de flittigste brugere af sociale medier?
- At en tredjedel eller mere bruger de sociale medier til at fortrænge negative følelser – piger dobbelt så meget som drenge.
- At andelen af børn og unge, der ses fysisk med deres venner, er faldet i en årrække?

Kilde: [Unge og sociale medier | faktalink](#)

Der er naturlige årsager til den træthed, der kan være hos jer unge. I er i gang med at vokse, udvikle jeres kroppe og I har tilmed en masse hormoner, der farer rundt i kroppen på jer, men inaktiviteten kan alligevel undre lidt, da man i Danmark faktisk har ret gode muligheder for at være fysisk aktive.

Langt de fleste unge mennesker i Danmark kan gå eller cykle til deres skole, og langt de fleste har kultur og fritidstilbud lige rundt om hjørnet, men alligevel vælger mange børn

og unge en aktiv hverdag fra. Ser man det udefra, kan det virke underligt, at mange unge mennesker vælger en aktiv og sund livsstil fra, når det tit er det perfekte udseende, de flotte kroppe og alt det idealiserede, som de konstant bliver bombarderet med på de sociale medier. Og så alligevel ikke...

For når man spørger jer unge, hvad der er fedt ved at dyrke idræt, så er de to mest fremtrædende udsagn, at det skal være sjovt, og at det er fedt at være sammen med vennerne. Dette viser, at det ikke er det sundhedsfremmende perspektiv, der er mest i fokus for jer unge. Derfor bliver det vigtigt, at samfundet ændrer sig og indretter sig efter netop disse to ønsker og tilbyder aktiviteter og tilbud, der tilgodeser de to motivationsfaktorer hos jer unge.

Der er alt for mange unge mennesker der ikke trives såvel fysisk som psykisk, og alle de arenaer som I unge bevæger jer i- eller rettere i stor grad fravælger, har et ansvar.

Her er nogle forslag til, hvad der kan gøres:

Forældre: Det er vigtigt, at forældre bakker op og opfordrer til en aktiv hverdag, samt at de selv er gode rollemodeller.

Skolen: Det er vigtigt, at skolerne tager ansvar, og sørger for en aktiv og varieret skoledag, der ikke udelukkende består af stillesiddende arbejde.

Foreninger: Det er vigtigt, at foreningslivet imødekommer den sociale betydning, som de unge lægger vægt på.

Kultur: Det er vigtigt, at der lokalt er en bred vifte af kulturmuligheder, der motiverer de unge til at være aktive sammen, uanset om det handler om parkour, teater eller andre kulturelle tilbud, så skal der være noget, der kan motivere enhver og give gode fællesskaber, hvor de unge har det sjovt sammen.

For jer unge bliver opgaven at sætte ord på jeres ønsker og gøre opmærksom på, at I har brug for hjælp til at få dem opfyldt. På den måde bliver der langt større chancer for et spændende skole- og fritidsliv med masser af sjove tilbud og udfordringer, der motiverer jer til at være aktive sammen.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad er årsagerne til, at unge er mere stillesiddende i dag end tidligere?
- Hvad er konsekvenserne, hvis man som ung stort set kun har stillesiddende adfærd?
- Hvad skal der til for, at du har lyst til at være aktiv?
- Hvad betyder mest for unge i dag, når de vælger fritidsaktiviteter?
- Har skolen et ansvar for de unges inaktivitet?