



## LEG, BEVÆGELSE OG MOTION

Forløbet om Leg, bevægelse og motion er en del af Sundhedsmappen. Hvis du har downloadet forløbet fra vores hjemmeside, kan du printe det og selv sætte det i en mappe. Det er enkelt at gå til, og det stiller ikke krav om specifik faglig viden inden for sundhed. Det er aktiv og deltagende sundhedsundervisning, hvor eleverne gennem dialogbaserede øvelser reflekterer over deres egen og andres sundhed.

Materialet fra Styr på Sundheden skal ses som en håndsrækning og inspirationskilde til de mange lærere og pædagoger, der gerne vil have hjælp til at kaste sig over sundhedsundervisningen. Samtidig kan det være et godt supplement til allerede eksisterende materialer.

På [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk) kan du få mere inspiration og downloade flere undervisningsforløb og plakater til sundhedsundervisningen. Det er et inspirationsmateriale – så lad dig inspirere og få dine egne ideer.

Materialets vigtigste budskab er at lære eleverne, at sundhed skal forstås bredt, og at der er mange forskellige faktorer, der påvirker vores sundhed.

Materialet opfylder kompetencemålet Sundhed og trivsel inden for det obligatoriske emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

God fornøjelse med at få Styr på Sundheden i jeres klasse og på jeres skole!

### **Titel**

Styr på Sundheden – Leg, bevægelse og motion

### **Udgiver**

© Dansk Skoleidræt, 2. udgave 2018

### **Redaktion/forfatter**

Mikael Hansen og Anebine Danielsen

### **Salg**

Online på [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk) eller hos Dansk Skoleidræt, tlf. 6531 4646

Mekanisk, fotografisk, elektronisk, kopiering eller anden gengivelse fra dette materiale må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.



# HVAD ER SUNDHED?

## - LEG, BEVÆGELSE OG MOTION

VARIGHED FOR HELE FORLØBET: 3 TIMER OG 40 MINUTTER // TRIN: 8.-9. KL.

### HVOR LANGT ER VI NU?

I introforløbet blev elevernes forståelse af og viden om sundhed sat i spil. Eleverne ved nu, at flere forskellige faktorer spiller ind på deres sundhed, og at de forskellige faktorer hænger sammen, jf. Sundhedsstjernen. De ved også, at sundhed ikke er en fast defineret størrelse, men et relativt begreb. Det er altså eleven selv, der er med til at definere, hvad der er sundt for ham/hende.

### FORMÅLET MED DETTE FORLØB

Eleverne får en forståelse for, at man kan bevæge sig på mange forskellige måder og med forskellige intensiteter, og at bevægelse er en positiv medvirkende faktor til et sundt liv. De kan måle deres egen puls og opstille konkrete sundhedsfremmende mål på baggrund af egne erfaringer og Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

### ØVELSER

En rundtur i Sundhedsstjernen // 30 minutter.

Er du enig eller uenig? // på en skala fra 1-10 // 30 minutter.

Bevægelsesintensiteter // 30 minutter.

Hvor meget bevæger du dig på en uge? // 30 minutter.

Hvordan kan jeg blive mere fysisk aktiv? // 30 minutter.

Klassens sundhedsaftale // 45 minutter.

Terning-evaluering // 25 minutter.

## ØVELSE: EN RUNDTUR I SUNDHEDSSTJERNEN

### Introduktion

Det anbefales at lave denne øvelse i begyndelsen af alle forløb, fordi eleverne bliver mindet om, at sundhedsbegrebet skal forstås bredt, og at levevilkår og livsstilsfaktorer påvirker hinanden. Det er vigtigt med denne refleksion og forståelse, før eleverne går i dybden med en specifik livsstilsfaktor.

Hvis eleverne har lavet øvelsen tidligere, kan du vurdere, om det er tilstrækkeligt at tage Sundhedsstjernen frem og snakke med eleverne om, hvordan levevilkår og livsstilsfaktorer påvirker mulighederne for at føle sig og være sund.

### Læringsmål

- Eleverne får en forståelse af sammenhængen mellem levevilkår og livsstilsfaktorer og kan snakke med andre om deres liv og deres vaner.

### Materialer

- Sundhedsstjernen – se Sundhedskassen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Lærervejledning 2 – se Sundhedsmappen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Kridt kan anvendes til at tegne Sundhedsstjernen frem for de fem ark fra Lærervejledning 2.

### Forberedelse og organisering

- Underviseren beslutter, om de fem ark fra Lærervejledning 2 skal anvendes, eller om Sundhedsstjernen skal tegnes op med kridt.
- Hvis de fem ark anvendes, skal de placeres i en stor cirkel. Hvis der er tid, kan underviseren få det til at ligne en stjerne. På den måde bliver det nemmere for eleverne at overføre Sundhedsstjernen fra plakaten til figuren på gulvet.
- Øvelsen kræver plads til, at eleverne kan bevæge sig rundt mellem arkene på gulvet.

### Fremgangsmåde

- Alle elever placerer sig uden for Sundhedsstjernen (eller arkene, der danner en cirkel).
- Underviseren forklarer, at de nu står i det, der hedder levevilkår, og at det kan være svært at ændre på ens levevilkår.
- Eleverne går sammen to og to og fortæller hver især om deres levevilkår. Underviseren kan benytte følgende hjælpespørgsmål:
  - *Hvordan bor du? Bor du i lejlighed, hus eller andet?*
  - *Har du nogle muligheder for at gå til sport i din fritid?*



- Underviseren gør opmærksom på, at eleverne kan vise interesse ved at spørge nysgerrigt ind til hinandens levevilkår.
- Når eleverne har snakket færdigt, går de i makkerpar videre ud til et af livsstilsområderne (Sundhedsstjernens spidser). Her skal de fortælle om hinandens liv ud fra livsstilsfaktorerne.
- Eksempler:
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Andet", kan de fx fortælle hinanden, hvor mange timer de sover om natten, hvornår de sidst har været syge, eller om de vasker hænder, før de spiser osv.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Følelser og selvværd", kan de fx fortælle hinanden, hvad der gør dem glade eller triste, eller hvornår de har en god skoledag.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Venner og fællesskaber", kan de fx fortælle, hvem de er sammen med, enten i skolen eller derhjemme. Eller om de har et godt fællesskab på fx gymnastik- eller fodboldholdet.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Leg, bevægelse og motion", kan de fx fortælle om deres fritidsinteresser, eller om de går eller cykler til skole.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Mad og måltider", kan de fx fortælle om, hvad de får at spise til aftensmad derhjemme, hvad de godt kan lide at have med i madpakken, om de godt kan lide at spise sammen med andre eller alene.
- På underviserens signal går alle elever ind i midten af Sundhedsstjernen. Her finder de en ny makker og går ud til et nyt livsstilsområde.
- Dette fortsætter, indtil alle elever har været omkring alle fem livsstilsområder.

### Variation

- Underviseren kan vælge, at eleverne ikke skifter makker undervejs. På den måde bliver det nemmere at holde styr på, at alle elever når ud til alle livsstilsområder.

## ØVELSE: ER DU ENIG ELLER UENIG? // PÅ EN SKALA FRA 1-10

### Læringsmål

- Eleverne kan danne sig en mening og træffe et individuelt valg på baggrund af forskellige udsagn om fysisk aktivitet.
- Eleverne får indsigt i, at de allerede ved meget om fysisk aktivitet i relation til sundhed.



## Materialer

- Udsagnene, som står længere nede i øvelsen – både til Er du enig eller uenig og På en skala fra 1-10.

## Forberedelse og organisering

- Hvis du ikke ønsker at bruge udsagnene, kan du lave dine egne udsagn.
- Eleverne kan også selv lave de udsagn, som der skal arbejdes med.

## Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer, at klasseværelset er inddelt i 2 fiktive rum. Den ene endevæg betyder "ENIG", den anden endevæg betyder "UENIG".
- Underviseren forklarer:  
*I skal tage stilling til nogle forskellige udsagn om fysisk aktivitet. I har sikkert mange forskellige bud på, hvad det betyder for jer. Sundhed er ikke det samme for alle mennesker, så nogle af udsagnene har ikke noget rigtigt svar. Om et øjeblik vil jeg læse nogle udsagn op for jer. I skal tage stilling til, om I er enige eller uenige i det, jeg læser op. I skal placere jer i det "rum", der passer til det, som I vil svare. Det bliver spændende at se, hvad vi er enige eller uenige om.*
- Underviseren læser første udsagn op, fx "Jeg bevæger mig mere end 60 minutter hver dag".
- Eleverne tænker, mens de finder hen til det "rum", som passer til deres svar – Enig eller uenig.
- Når alle er placeret, siger underviseren:  
*Nu skal I finde en makker, som står samme sted som jer. Snak kort om, hvorfor I har placeret jer der.*
- Eleverne behøver ikke at snakke sammen efter hvert spørgsmål.
- Underviseren samler op i klassen ved at høre nogle elever fra hvert "rum", hvorfor de har valgt, som de har valgt.
- Underviseren læser næste udsagn op, osv.

## Udsagn - Er du enig eller uenig?

1. Jeg bevæger mig mere end 60 minutter hver dag.
2. Jeg går til en fritidsidræt. Fx svømning, gymnastik, fodbold, skydning osv.
3. Leg, bevægelse og motion forlænger dit liv med flere år.
4. Jeg kan bedre koncentrere mig, fx læse i en bog, hvis jeg lige har været ude at bevæge mig.
5. Hvilepuls siger noget om, hvor god din kondition er. (Hvorfor/hvorfor ikke?)
6. Hjertet er en muskel, der kan trænes. (Hvordan kan man træne sit hjerte?)

### **Fremgangsmåde: På en skala fra 1-10**

- Laves som fortsættelse af "Er du enig eller uenig?"
- I stedet for at der er to fiktive rum, er der nu en fiktiv linje fra 1-10 (fra den ene endevæg til den anden), som eleverne skal stille sig på. Det er også godt at bruge en trappe, hvis I har en i nærheden.
- Fx kunne et udsagn være: "*Jeg elsker at danse til god musik*". Hvis eleven synes, at dans er det fedeste, stiller han/hun sig på 10. En anden elev er knap så begejstret og stiller sig på 5.
- Der kan godt stå flere elever på samme plads.
- Ved nogle af spørgsmålene kan eleverne i par snakke om, hvorfor de har placeret sig der.
- Underviseren stiller evt. uddybende spørgsmål. Fx "Hvad er det, der gør det fedt at danse?"

### **Udsagn – På en skala fra 1-10**

1. Jeg bliver mere glad og læringsparat, efter jeg har leget, bevæget mig eller motioneret.
2. Jeg elsker at danse til god musik. (Spørg fx en af eleverne, der står i den lave ende af skalaen, hvad de så elsker at være aktive til?)
3. Jeg transporterer mig aktivt i skole hver dag.
4. Jeg kan bedst lide at være fysisk aktiv sammen med andre.
5. Jeg hader at løbe lige ud ad landevejen.

### **Variationer**

- Der kan udarbejdes andre udsagn af enten underviseren eller eleverne.
- I stedet for at tale med en makker fra samme "rum" eller tal på linjen kan eleverne finde sammen med en makker fra et andet rum eller tal på linjen. På den måde får de diskuteret forskellige holdninger.
- Øvelsen har den sidegevinst for underviseren, at den kan give indblik i elevernes sociale handlemønstre. Vælger de det samme som deres bedste klassekammerat, eller kan de stå ved deres egne holdninger. Tal evt. med eleverne om dette.

## ØVELSE: BEVÆGELSESINTENSITETER

### Formål

Øvelserne "Bevægelsesintensiteter", "Hvor meget bevæger du dig på en uge?" og "Hvordan kan jeg blive mere fysisk aktiv?" skal give eleverne indblik i, hvordan deres puls bliver påvirket af motion, bevægelse og leg. De skal få en kropslig erfaring med, hvordan det føles at bevæge sig med moderat og høj intensitet. Den forståelse skal de bruge, når de senere skal tælle sammen, hvor mange timer de egentlig bevæger sig med moderat og høj intensitet om ugen. Det skal de sammenligne med Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Ud fra denne sammenligning skal eleverne hjælpe hinanden med, hvordan de kan blive mere fysisk aktive.

### Læringsmål

- Eleverne kan tage deres egen puls og får forståelse for intensitetsforskellen mellem moderat og høj intensitet, når man er aktiv med kroppen.

### Forberedelse og organisering

- Find et område med plads til bevægelse fx aulaen, gymnastiksalen eller skolegården.

### Fremgangsmåde

- Det antages, at eleverne ved, hvordan de finder deres egen puls. Hvis ikke, kan nedenstående guide følges.
- Underviseren siger:  
*Nu skal I lære at tage jeres puls. Det skal I kunne om lidt, når I skal bevæge jer. Hvis man gerne vil have en bedre kondition, skal man træne med en så høj puls som muligt. En god kondition er en af de mange faktorer, der påvirker vores sundhed positivt. Man tager sin puls ved nænsomt at trykke pege- og langfinger mod halspulsåren lige under kæben. Når man kan mærke, at der er noget der banker regelmæssigt, har man fundet sin puls.*
- Eleverne prøver sig frem og hjælper evt. hinanden.
- Når alle har fundet deres puls, forklarer underviseren:  
*Når jeg siger NU, skal I tælle jeres pulsslag i 15 sekunder. Jeg siger STOP, når I skal stoppe. Er I klar? NU!*
- Når tiden er gået, ganger eleverne antallet af deres talte pulsslag med fire for at få antallet af pulsslag pr. minut.
- Eleverne får forskellige resultater, fordi pulsen afhænger af det øjeblikkelige aktivitetsniveau, køn, alder og træningstilstand.



- Eleverne skal nu arbejde på at få en fornemmelse af, hvor høj deres puls skal være for at bevæge sig med henholdsvis moderat og høj intensitet, og derved hvor hårdt det er at lave konditionstræning.
- Underviseren forklarer:

*Nu skal I til at bevæge jer. I må selv bestemme hvordan, men I skal være sammen med en makker. I kan fx løbe, hoppe, spille bold, sjippe eller lege fange. Opgaven er at få pulsen til at stige til mellem 120 og 140 pulsslag i minuttet, hvilket vil svare til moderat intensitet for de fleste af jer, men det afhænger af jeres kondition. Efter 3 minutters aktivitet råber jeg STOP, og I skal straks gøre klar til at finde jeres puls. I skal lægge mærke til, hvor forpustede I er, fx om I stadig kan snakke uden problemer. ER I KLAR? Go!*
- Når de 3 minutter er gået, råbes STOP, og eleverne finder deres puls efter samme fremgangsmåde som før. Underviseren styrer tiden.
- Underviseren kan evt. benytte nedenstående opfølgningsspørgsmål:
  - Var jeres puls mellem 120 og 140 pulsslag i minuttet?
  - Hvordan kunne I mærke det i kroppen?
  - Kunne I snakke?
- Lav øvelsen en gang til, men nu skal eleverne forsøge at ramme 140-170 pulsslag i minuttet. Eleverne skal lægge mærke til de samme ting som før.
- Alt efter hvor meget tid I har, kan I fortsætte med at ramme forskellige pulsslag.

### Variationer

- Underviseren kan lade eleverne bestemme, hvilken pulsfrekvens de skal ramme.
- Har I mere tid til at arbejde med elevernes forståelse af pulsen, kan I finde elevernes hvile- og maxpuls, og I kan snakke om, hvordan man laver konditionstræning. Det kan eventuelt være en opgave for idrætslæreren.

## ØVELSE: HVOR MEGET BEVÆGER DU DIG PÅ EN UGE?

### Læringsmål

- Eleverne bliver bevidste om, hvor meget de bevæger sig med henholdsvis moderat og høj intensitet på en uge, og de kan sammenligne det med Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet.
- Eleverne kan sætte sig mål for, hvordan de kan få mere bevægelse ind i hverdagen.





## Materialer

- Bilag 1: "Leg, bevægelse og motion på en uge", som printes/kopieres, så der er et eksemplar til hver elev.

## Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:  
*I skal individuelt udfylde skemaet "Leg, bevægelse og motion på en uge" så grundigt som muligt. Vær ærlige over for jer selv! Når skemaet er udfyldt, kan I sammenligne med Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Hvis I lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, er det selvfølgelig godt. Hvis I er mere fysisk aktive end Sundhedsstyrelsen anbefaler, er det endnu bedre.*

## Variation

- Hvis der er tid, anbefaler vi, at man tilføjer en øvelse, inden eleverne skal udfylde skemaet. Øvelsen hedder "Bevægelses-ur" og kan findes i forløbet "Leg, bevægelse og motion" til 4.-5. klasse. Bevægelsesuret er et godt og konkret redskab til at få overblik over, hvor meget man bevæger sig i løbet af en dag.

## ØVELSE: HVORDAN KAN JEG BLIVE MERE FYSISK AKTIV?

### Læringsmål

- Eleverne laver et individuelt mål for at bevæge sig mere i hverdagen.

### Materialer

- Bilag 2: "Hvordan kan jeg blive mere fysisk aktiv?", som printes/kopieres, så der er et eksemplar til hver elev.

### Forberedelse og organisering

- Inddel eleverne i par.

### Fremgangsmåde

- Underviseren fortæller:  
*Nu skal I sammen med jeres makker udfylde arket "Hvordan kan jeg blive mere fysisk aktiv?". Jeres ændringer skal være specifikke og realistiske – se forklaringen på arket. I skal hjælpe hinanden ved fx at stille spørgsmål til hvad makkeren gerne vil ændre eller komme med forslag og gode råd.*
- Når eleverne er færdige med at udfylde skemaet, kan underviseren spørge i plenum, om der er nogle, der vil fortælle, hvad de har skrevet ned og snakket om.
- Som afrunding fortæller underviseren:



*Det er vigtigt, at I som makkerpar bakker op om hinandens ændringer. Det kan I fx gøre ved ugentligt at spørge hinanden, hvordan det går med ændringen, og om der måske er noget, man kan hjælpe med, for at det bliver nemmere.*

## Variation

- Hvis der er tid, anbefales det, at eleverne løbende justerer deres målsætninger eller sætter sig nye mål.

## ØVELSE: KLASSENS SUNDHEDSAFTALE

### Læringsmål

- Eleverne kan være med til at lave en sundsaftale om, hvordan og hvor meget de bevæger sig i klassen.

### Materialer

- Klassens Sundhedsaftale – se Sundhedskassen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).

### Forberedelse og organisering

- Underviseren læser lærervejledning 3: Klassens Sundhedsaftale – se Sundhedsmappen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Underviseren finder en god plads til Klassens Sundhedsaftale.

### Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:  
*Vi får mere og mere viden om leg, bevægelse, motion og sundhed i vores klasse. Vores viden skal vi bruge til at få nogle bedre sundhedsvaner i klassen. Nu skal vi blive enige om en sunhedsaftale, som handler om, hvordan vi gerne vil bevæge os i klassen.*
- Den demokratiske proces frem mod en aftale kunne eksempelvis være:
  - Eleverne går sammen i grupper af 4-6 og bliver enige om én aftale (10 minutter).
  - To grupper går sammen og vælger den ene eller anden gruppes aftale, eller laver en kombination (ca. 10 minutter).
  - En elev fra hver gruppe læser deres aftale op. De andre elever må gerne spørge ind til aftalerne.

- Der foretages nu en anonym afstemning i klassen. Hver elev skriver på et stykke papir og afleverer dette til underviseren, som tæller stemmerne op.
- Den sundhedsaftale, der har fået flest stemmer, skrives på Sundhedsaftalen af en elev.
- Underviseren tager en snak med eleverne om hvordan de vil opfylde deres nye sundhedsaftale. Forslag til arbejdsspørgsmål:
  - Hvilke udfordringer er der?
  - Hvad skal klassen gøre, hvis aftalen ikke overholdes?
  - Hvordan skal det fejres, når aftalen overholdes?
- For at Sundhedsaftalen skal få en effekt, er det afgørende, at underviserne ugentligt følger op på aftalen.

## ØVELSE: TERNING-EVALUERING

### Formål

Øvelsen er en opsamling og evaluering på forløbet om leg, bevægelse og motion.

### Læringsmål

- Eleverne kan italesætte deres viden om leg, bevægelse og motion.

### Materialer

- De tre 12-sidede terninger fra Sundhedskassen.
- Tre kopier/print af nedenstående spørgsmål.

### Forberedelse og organisering

- Et område, hvor der er plads til, at eleverne kan stå i tre cirkler.

### Fremgangsmåde

- Eleverne inddeles i tre cirkler og får en terning i hver.
- Underviseren udvælger en elev fra hver cirkel, som får spørgsmålene, som han/hun skal læse op under øvelsen.
- Den elev, som underviseren har valgt til at læse spørgsmålene op, starter med terningen.



- Eleven kaster terningen stille og roligt ud til en tilfældig klassekammerat i sin egen cirkel.
- Det tal, som tommelfingeren lander på, når terningen gribes, siges højt, fx tallet 5.
- Oplæseren læser spørgsmål 5 højt.
- Eleven, der greb terningen, svarer så godt han/hun kan og kaster terningen videre til en ny elev, som svarer på det spørgsmål, som tommelfingeren lander på.
- Øvelsen fortsætter på denne måde. Eleverne skal sørge for, at alle får terningen og svarer på et af spørgsmålene.

### Spørgsmål

1. Hvad har du lært? Kan du give nogle konkrete eksempler?
2. Hvad var sjovt? Kan du komme med nogle konkrete eksempler?
3. Hvad var svært? Hvorfor var det svært?
4. Hvad kunne du tænke dig at lære mere om? Hvorfor kunne lige netop dét være interessant at lære noget mere om?
5. Hvad kan du huske fra forløbet? Hvorfor tror du, at du husker lige præcis dét bedst?
6. Hvad vil du fortælle dine forældre om? Snakker I tit om, hvad I laver i skolen?
7. Hvornår bevæger du dig med moderat intensitet? Hvor ofte gør du det?
8. Hvornår bevæger du dig med høj intensitet? Hvor ofte gør du det?
9. Hvad synes du er det bedste ved at bevæge sig? Hvorfor er dette det bedste?
10. Kan du lide at bevæge dig i frikvartererne og i timerne? Hvorfor?
11. Hvordan træner man sin kondition? Hvor ofte træner du din kondition?
12. Hvorfor tror du på, at du vil lykkes med at være mere fysisk aktiv? Har du brug for hjælp for at lykkes med det?

### Variationer

- Underviseren og/eller eleverne laver deres egne spørgsmål.
- Hvis der er flere elever, der gerne vil læse spørgsmålene højt, kan der indlægges byt undervejs.

# BILAG 1: LEG, BEVÆGELSE OG MOTION PÅ EN UGE

**Forløb:** Leg, bevægelse og motion

**Klassetrin:** 8.-9. klasse

Tabellen udfyldes så grundigt som muligt. Når du har udfyldt alle dage, lægger du timerne sammen og deler med syv. Derved finder du ud af, hvor meget fysisk aktivitet du dyrker på en gennemsnitsdag. Det tal bruges i sammenligningen med Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

## **Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet blandt børn og unge 5-17 år:**

- Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter.
- Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.
- **Moderat intensitet** er fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, og hvor du kan tale med andre imens.
- **Høj intensitet** er fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

*Kilde: Sundhedsstyrelsens anbefalinger pr. 22. september 2017. Læs evt. mere her:*  
<https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger/5-17-aar>

<b>Ugedag</b>	<b>Moderat intensitet</b> Hvad? (Fx cykle til skole eller opvarmning til fodbold.)	<b>Antal minutter med moderat intensitet</b> Fx 20 min.	<b>Høj intensitet</b> Hvad? (Fx intervalløb eller håndbold.)	<b>Antal minutter med høj intensitet</b> Fx 15 min.
<b>Mandag</b>				
<b>Tirsdag</b>				
<b>Onsdag</b>				
<b>Torsdag</b>				
<b>Fredag</b>				
<b>Lørdag</b>				
<b>Søndag</b>				
<b>Gennemsnitsdag</b>				

# BILAG 2: HVORDAN KAN JEG BLIVE MERE FYSISK AKTIV?

**Forløb:** Leg, bevægelse og motion

**Klassetrin:** 8.-9. klasse

I gennemsnit dyrker jeg fysisk aktivitet med moderat intensitet i \_\_\_\_\_ minutter om dagen og med høj intensitet \_\_\_\_\_ minutter om dagen.

I fremtiden kunne godt tænke mig at være aktiv med moderat intensitet i \_\_\_\_\_ minutter om dagen og med høj intensitet \_\_\_\_\_ om dagen.

Ændringen skal være specifik og realistisk.

- *Specifik* betyder, at det skal være konkret og håndgribeligt. Der må ikke være nogen tvivl om, hvad der menes.
- *Realistisk* betyder, at ændringen skal være rimelig og overskuelig. Hellere en ændring der er nem at opfylde, end en ændring der er svær at opfylde. Man kan altid gøre det sværere, når man har fået den første succesoplevelse.

Hvordan kan jeg blive mere fysisk aktiv i min hverdag?	Hvad er udfordringen?	Hvad kan jeg selv gøre?	Er der andre, der kan hjælpe?
Fx: Jeg kan begynde at cykle i skole tre gange om ugen.	Fx: Der er 5 km, hvilket er lidt langt, og jeg synes det er kedeligt at cykle selv.	Fx: Jeg kan starte med at cykle to gange om ugen, og så kan jeg spørge, om der er nogle fra området, der vil følges.	Fx: Min gode ven Jesper bor i nærheden, og ham kan jeg måske følges med.