



Arbejds ark 5

Bevægelse ind i hverdagen

Øvelse 1

Hvorfor anbefaler Sundhedsstyrelsen 30 minutter om dagen?

Diskussion:

- Hvad er moderat intensitet og høj intensitet?
- Hvorfor anbefaler Sundhedsstyrelsen 30 minutter om dagen?

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- At alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, helst alle ugens dage.
- At alle voksne fremmer og vedligeholder deres kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed. Træningen skal være af 20-30 minutters varighed, mindst to gange om ugen.

Øvelse 2

Lever du op til anbefalingen?

Tænk på denne uge, og skriv hvor mange minutter, du har bevæget dig med 'moderat intensitet' og 'høj intensitet'. Sæt en 😊 hvis du har levet op til anbefalingen.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Moderat Intensitet	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:
Høj intensitet	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:
Sæt en 😊	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:	Minutter:

Øvelse 3

Mere bevægelse ind i hverdagen?

Skriv forslag til, hvordan du kunne blive mere aktiv på de forskellige tidspunkter af dagen:

Morgen	
Til og fra skole	
I løbet af skoledagen	
Eftermiddag	
Aften	
Weekend	