

BEVÆGELSE

GENNEM HELE LIVET

Nedenstående er 14 anbefalinger for bevægelse, som tager udgangspunkt i et physical literacy-perspektiv og viden om, hvad der er afgørende for, at individer bevæger sig i hverdagen og gennem hele livet. Anbefalingerne inddrager også forhold, som er afgørende for, at bevægelse fremmer trivsel.

Der er også udarbejdet seks anbefalinger til forældre og andre voksne, som ønsker at hjælpe børn med at udvikle gode forudsætninger for at være fysisk aktive gennem livet.

Anbefalingerne er udarbejdet på et seminar afholdt af PLnet og derfor i samarbejde med medlemmernes og organisationens tanker og input.

I dansk kontekst er der et spirende miljø omkring physical literacy centreret omkring PLnet.

Læs mere om hvem og hvad PLnet arbejder for på www.pl-net.dk.

Disse anbefalinger er tænkt, som supplement til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet, hvor vi har taget udgangspunkt i et physical literacy-perspektiv. Altså et udgangspunkt i viden om forudsætninger som fremmer bevægelsesaktivitet i hverdagen gennem hele livet.

I hjertet af physical literacy er forståelsen af, at det er en individuel rejse, og at physical literacy udvikles forskelligt fra person til person. Derfor er disse anbefalinger formuleret med "det er ofte en god idé", og kan hjælpe både børn og voksne:

- ALLE**
1. Vælg bevægelse til hver dag og hele livet.
 2. Det er ofte en god idé at vælge bevægelse, som du godt kan lide og oplever som sjov og meningsfuld.
 3. Du behøver ikke være ekspert for at bevæge dig. Alle succeser skal fejres.
 4. Det er ofte en god idé at vælge og kunne mange forskellige bevægelser - og hele tiden lære nye.
 5. Det er ofte en god idé at vælge bevægelse sammen med andre og være en del af meningsfulde fællesskaber.
 6. Det er ofte en god idé at vælge bevægelse i forskellige elementer, som vand og luft og forskellige underlag såsom asfalt, græs, is, sne og sand.
 7. Vores krop kan mange ting, lyt til dens signaler og mærk efter. Særligt hvis du er uvant i at bevæge dig, er det ofte en god idé at starte roligt ud.
 8. Bevægelse er vigtig for alle, uanset niveau og alder.

Ovenstående bidrager til fysisk, mental og social velbefindende og samtidig til fællesskabet og folkesundheden.

Når du laver bevægelse for eller sammen med børn, er det ofte en god idé at gøre følgende, for at hjælpe deres udvikling i en positiv retning:

- BØRN**
1. At give positiv feedback og fokusere på indsatsen og oplevelsen - spørg fx "var det sjovt?" inden "vandt du?".
 2. At undgå at udtrykke skuffelse og ærgrelse.
 3. At skabe udfordringer, der passer til barnets niveau og alder.
 4. At støtte barnet i at kunne og lære at stole på sig selv - hvis barnet mærker, at du er nervøs, kan barnet blive usikker på sig selv.
 5. At skabe muligheder for at bevæge sig i dagligdagen, fx kolbøtter på en madras, leg med ballon, kaste med bløde bolde, danse eller klatre i træer.
 6. At være en inspirerende rollemodel, ved fx at være med i bevægelsen og legen. Se desuden anbefalingerne ovenfor.