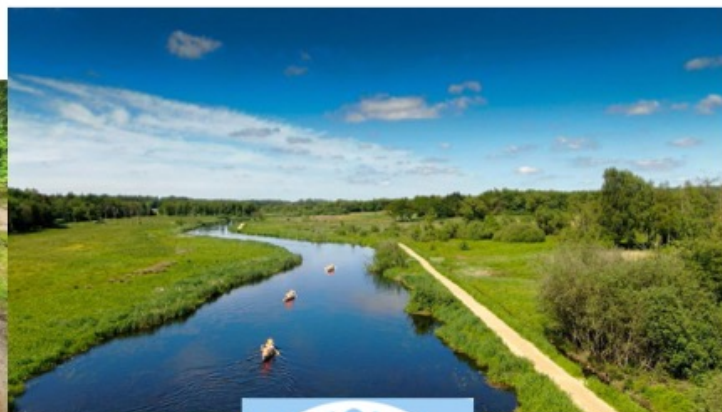


# Vi stakler



# De stjalne kroppe

Vi svigter vores børn og unge. Svigtet er så alvorligt, at vi allerede nu bør forberede os på en undskyldning. Vi er i gang med at stjæle en stor gruppe børn og unges kroppe. Misforstået omsorg og forfejlet opdragelse, har resulteret i at stor gruppe børn og unge i dag er fysisk og psykisk svage.

De unge er ikke så robuste og motorisk begavede som de var tidligere. Helt konkret så er børnene ikke gode til at gribe og kaste en bold, slå en kolbøtte, stå på hænder, de har svært ved at løbe, i hvert fald hurtigt og langt - og mange har ikke lyst til det.

Alle skal ikke skæres over en kam, men der er foruroligende mange der ikke er glade for at bevæge sig. Der er også en del bevægelsesglade børn og unge, men der synes at være en tendens til en stigende polarisering. Nogle unge vil gerne røre sig og de er gode, mens andre bestemt ikke synes at aktivitet er sjovt.

Vi er i dag vidne til en bekymrende stigning i mistrivsel blandt børn og unge. Angste og triste børn leger ikke, fordi der skal bobler af glæde og overskud til at lege.

At den foruroligende udvikling går i en retning med mindre leg og bevægelsesglæde er der evidens for.

# Danskernes sundhed

Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021 giver overblik over voksne danskernes sundhed, sygelighed og trivsel.

[Den nationale sundhedsprofil 2021](#)

## De væsentligste faktorer for trivsel, sygdom og tidlig død er:

Det kan konstateres, at der fortsat er mange, der ryger. Vi er stadig langt fra ambitionerne om en røgfri fremtid.

### **Alkohol**

Danske unges forbrug og forbrugsmønstre er stadig markant højere sammenlignet med unge i andre lande.

### **Mental sundhed**

Den mentale sundhed bliver stadig dårligere. Det gælder især de yngre aldersgrupper.

### **Svær overvægt**

Andelen af borgere med svær overvægt fortsætter med at stige.

### **Fysisk aktivitet**

Andelen, der lever op til WHO's minimumsgrænse for fysisk aktivitet, er lav.

### **Social ulighed**

Der ses en systematisk skæv fordeling af risikofaktorer og trivsel. Der er en ophobning af risikofaktorer blandt borgere med kortere uddannelser og borgere uden for arbejdsmarkedet.

De udvalgte faktorer er uddybet på de næste sider, fordi de har stor betydning for folkesundheden i de kommende år og bør prioriteres, hvis folkesundheden skal forbedres til gavn for alle. Vi har et særligt fokus på unge, hvor der er størst potentiale for forbedring af folkesundheden.

# ”Fysisk aktivitet”



# Mulige indsatser

## Sundhedsstyrelsen

### Mulige indsatser til at fremme fysisk aktivitet

- Strukturelle indsatser, der støtter op om fysisk aktiv transport i hverdagen, fx sikre cykelveje, parker, gang-, og cykelstier og faciliteter som idrætsanlæg og legepladser, der giver så mange aldersgrupper som muligt mulighed for at være fysisk aktive.
- Fritidsaktiviteter, der henvender sig til en bred vifte af aldersgrupper og socio-økonomisk position.
- Aktiviteter af en høj kvalitet med fokus på bevægelse og motorik i vuggestue og børnehave.
- Skole- og fritidsinstitutioner arbejder målrettet med fysisk aktivitet som en integreret del af undervisningen med fokus på bevægelsesglæder og begrebet "kropslig kompetence".
- At fællesskaber, der indebærer fysisk aktivitet, er positive og inkluderende for at støtte op om borgernes mentale sundhed og trivsel.

[Mulige indsatser](#) - for at fremme den fysiske aktivitet

# Løsningsforslag

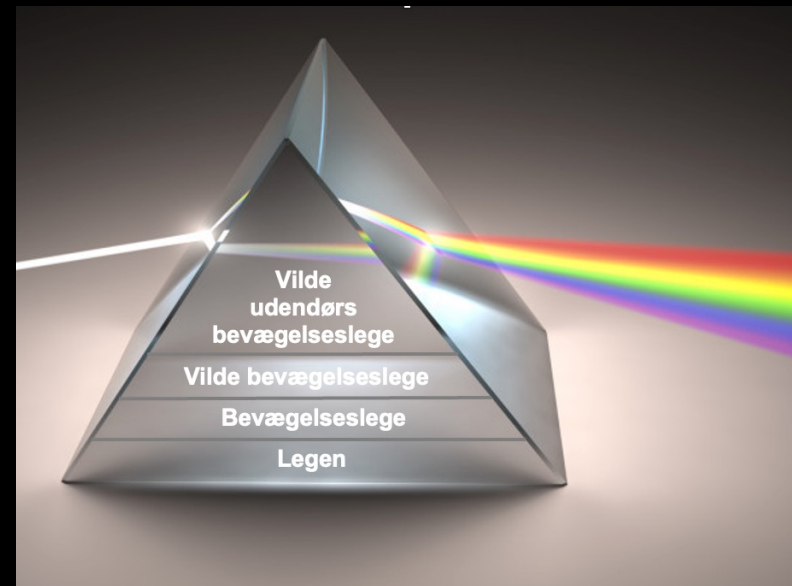
## Hjerteforeningen

At alle folkeskoler bør realisere intentionerne fra folkeskolereformen om mere fysisk aktivitet  
At der stilles krav om, at man indtænker muligheden for fysisk aktivitet i offentlige byggerier, anlægsprojekter, byplanlægning og udvikling i naturområder.

Vi bliver nødt til at være bedre til at sætte markant ind med fysisk aktivitet allerede i barndommen.

Alle undersøgelser viser, at hvis du spiser sundt og dyrker motion, så har det en meget positiv effekt på din mentale trivsel.

Leg dig lykkelig



# Hvorfor?

- Vi leger for lidt
- Vi bliver for sjældent forpustede
- Vi undgår alt det der er vildt og farligt
- Vi er for lidt udendørs
  
- Vi lader os transportere i køretøjer
- Vi ser for meget på skærme

# Råd for usødet

Den danske befolkning bliver mere og mere overvægtige!

Vi bevæger os for lidt!

Vi skal leve mere klimarigtigt!

Større respekt overfor naturen!

Vi skal opholde os mere udendørs!

Vi leger for lidt!

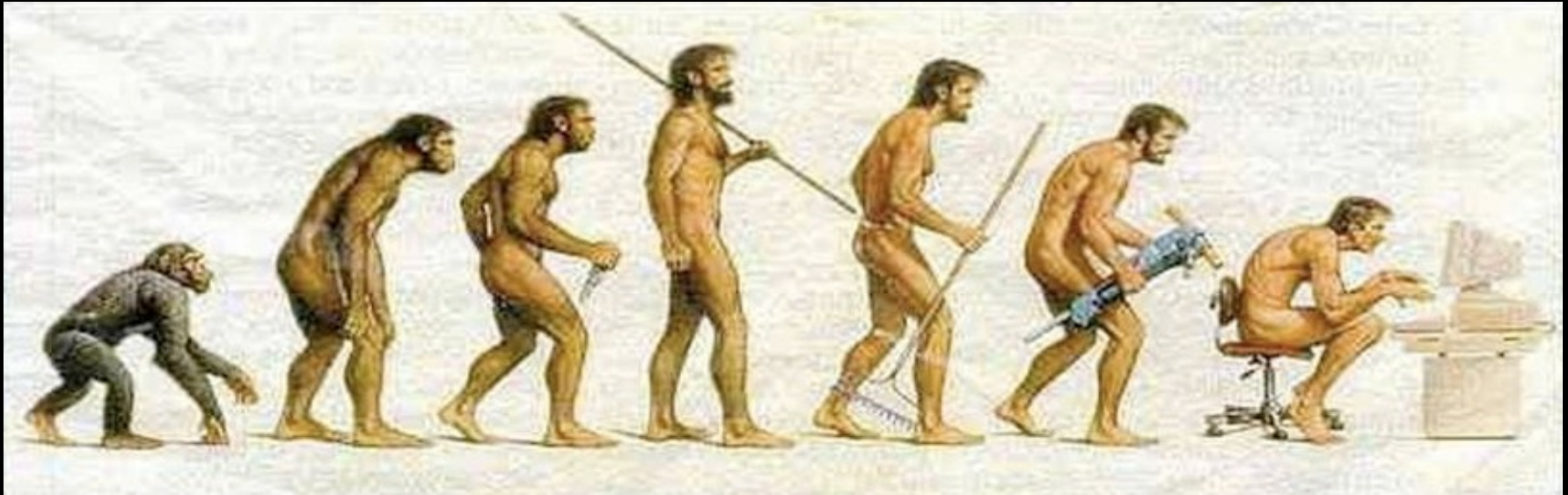
Vi sidder og glor for meget ind i skærme!

Vi er for er for lidt kreative!.

Vi har behov for flere sociale relationer!



# Det tæmmede menneske dyr











# Visionen

Det er videnskabeligt dokumenteret, at vi som befolkning bevæger os for lidt og med tiden endnu mindre. Samtidig er det veldokumenteret at motion styrker helbredet og at naturen har stor betydning for vores fysiske og psykiske velbefindende. Udendørs aktiviteter i naturen giver desuden livsglæde og respekt for miljøet. Trods denne veldokumenterede evidensbaseret viden om livstil og livskvalitet, synes det at være umådeligt vanskeligt at motivere til en mere naturlig og dynamisk livsstil.

- Motivere til lege og fysiske aktiviteter.
- Bevægende rammer - det sunde valg bliver det tilgængelige og nemme valg - og det sunde valg bliver det naturligste og sjoveste i hverdagen.
- Bevægende rammer for familier, børn og ældre.
- Udeliv og oplevelser i naturen.
- Naturdannelse – kombinere videnstilegnelse og fysisk udfoldelse til gavn for både mennesker og natur.
- Samvær med sociale og dannende relationer.
- Et sansestimulerende område.
- Mangfoldighed og forskelligheder for planter, dyr og mennesker.
- Skabe interesse for den lokale biologi og kultur.



”Hjertestarteren” – pumper god energi ud til et naturligt, fysisk, psykisk, socialt og meningsfuldt liv.