

# Aktiv vinter!

---

Alle barn og unge bør være fysisk aktive minimum 60 minutter per dag, og aktiviteten skal være variert og inkludere både moderat og høy intensitet.

## Nødvendig for normal vekst og utvikling

Regelmessig og variert fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling av muskelstyrke og motoriske ferdigheter hos barn og unge.

For å oppnå god funksjonsdyktighet i voksen alder, er det nødvendig å utvikle et godt fysisk grunnlag i oppveksten. Man bør spesielt ha for øye at barn og unge trenger allsidig stimulering. Det betyr at også spesialtrening bør legges opp på en annen måte enn hos voksne ("barn er ikke voksne i miniatyr").

Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsalderen har stor betydning for helsen, både i oppveksten og senere i livet. Les resten av denne artikkelen hos [Helsedirektoratet](#).



## Hva med et motiverende merke?

Flere idrettsforbund deler ut merker for fysiske prestasjoner. Her er noen som passer for årstiden:

1. **Gå, stå, hopp på ski**, bli med i barnas skiklubb. Dette er det gode gamle distansekortet fra Norges Skiforbund, på nett. Barna kan knytte seg til skolen og lokale idrettslag. [Les mer](#)
2. **Gå på skøyter**. Gå fra 500-1500m på skøyter å få gullmerket! [Les mer](#)
3. **Svømmeknapper**. Svømmeforbundet har mange varianter ferdighetsmerker. [Les mer](#)

Bestilling av merkene kan gjøres her:

<http://www.idrettsbutikken.no/>

Med ønske om en aktiv vinter.

Kilder: Helsedirektoratet, Norges idrettsforbund.

