
Testa dina vanor

Hälsotest

För barn och ungdomar

Fysisk aktivitet



Testa dina vanor - Hälsotest - Fysisk aktivitet

Barn och ungdomar

Det här formuläret är ett test för vanor i fysisk aktivitet. Finns det utrymme till förbättring eller är vanan tillräckligt hälsosam? I testet ges även vägledning till mer hälsosamma val i vardagen om det skulle behövas.

Testet kan användas till ungdomar och barn, från cirka 10-12 år, med vägledning av någon vuxen.

Testet är något förenklat och det kan därför hända att resultatet inte helt stämmer överens med verkligheten. Testet kan ändå användas som ett riktmärke för att se om det är något i vanan som bör förändras för att få en hälsosammare livsstil.

Resultaten kategoriseras i tre olika intervaller med rött, orange och grönt.

Du bör se över och förändra dina vanor!

Du kan förbättra dina vanor ytterligare!

Du har bra vanor. Fortsätt så!

När testet har genomförts räknas poängen ihop för att se i vilken kategori resultatet hamnar i och om någon vana behöver förändras.



Testa dina vanor - Fysisk aktivitet

Stillasittande

1. Hur många timmar sitter du under en dag?

- Mindre än 3 timmar (6p)
- Mellan 3-4 timmar (5p)
- Mellan 4-5 timmar (4p)
- Mellan 5-6 timmar (3p)
- Mellan 6-7 timmar (2p)
- 8 timmar eller mer (1p)

Måttlig fysisk aktivitet

Till måttlig fysisk aktivitet räknas både rörelser man gör i vardagen och motion. Till motion i vardagen räknas exempelvis promenader eller cykling (även till och från skolan), lekar där man rör på sig, spela fotboll på rasten och andra aktiviteter där man rör mycket på sig och som ger en ökning av andning och puls.

2. Hur ofta ägnar du dig åt fysisk aktivitet och vardagsmotion av måttlig intensitet på minst 60 min?

- 5 dagar eller mer i veckan (6p)
- 4 dagar i veckan (5p)
- 3 dagar i veckan (4p)
- 2 dagar i veckan (3p)
- 1 dag i veckan (2p)
- Ingen tid alls (1p)

Tyngre fysisk aktivitet

Till tyngre (även kallad högintensiv) fysisk aktivitet räknas exempelvis; intensiva lekar och sporter, löpning, eller cykling i högre tempo m.m. Alla aktiviteter där man blir andfådd och får en hög puls.

3. Hur ofta ägnar du dig åt tyngre fysisk aktivitet på minst 60 minuter?

- 5 dagar eller mer i veckan (6p)
- 4 dagar i veckan (5p)
- 3 dagar i veckan (4p)
- 2 dagar i veckan (3p)
- 1 dag i veckan (2p)
- Ingen tid alls (1p)

Läs av resultatet

Lägg ihop poängen som står efter alternativen som du valt och se i vilken kategori du hamnar. Ju högre poäng du får på skalan desto bättre fysisk aktivitetsnivå.

Poäng: 3-7

Din fysiska aktivitetsnivå är låg. Du bör se över och öka din fysiska aktivitet.

Poäng: 8-13

Du kan förbättra din fysiska aktivitetsnivå ytterligare.

Poäng: 14-18

Din fysiska aktivitetsnivå är bra. Fortsätt så!

Tips och råd - Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet

Det är viktigt att vi regelbundet rör på oss genom olika fysiska aktiviteter. Det har stor betydelse för hälsan och det gör oss starkare, gladare, piggare och friskare!

Folkhälsomyndigheten rekommenderar barn och ungdomar (till och med 17 års ålder) 60 minuter per dag av både måttligt (lätt ansträngande) och mer intensiv (där du blir ordentligt andfådd) motion.

Fördela dessa minuter som det bäst passar dig! Du kan exempelvis promenera eller cykla till och från skolan på för- och eftermiddagen. På kvällen kan du exempelvis spela fotboll, gå på gymnastik, dansa eller leka utomhus. Det viktiga är att du rör på dig!

Stillasittande

Att sitta för många timmar i streck kan påverka vår hälsa negativt. Det bästa för hälsan är att röra sig så mycket som möjligt på rasterna eller på fritiden. Lek, hoppa, spring, spela fotboll eller promenera på rasten. Gå eller cykla till och från skolan, ta trapporna i stället för hiss och utnyttja alla möjligheter till vardagsmotion både i skolan och på fritiden.