

Verdens Aktivitetsdag 2015- du kan gjøre en forskjell!

Vi har alle våre erfaringer med fysisk aktivitet, gode eller dårlige. Dette er med på å påvirke våre valg om å være aktive eller ikke.

10. mai er Verdens aktivitetsdag. Denne dagen ble etablert i 2003 av Gro Harlem Brundtland, mens hun var leder i Verdens Helseorganisasjon (WHO). Hensikten med dagen er å sette fokus på fysisk aktivitet og å vise hvor viktig det er for kropp og sinn. Barn og unge bør være i aktivitet minimum 60 minutter hver dag, intensiteten bør være både moderat og høy. Minimumsanbefalingen for voksne og eldre, er minst 150 minutter moderat fysisk aktivitet, eller 75 minutter med høy intensitet per uke.

Undersøkelser gjort av Norges Idrettshøyskole viser at for lite fysisk aktivitet er en av våre største folkehelseutfordringer. 2 av 3 er mindre aktive enn anbefalt, men de siste målingene viser positiv utvikling. Mange ønsker å bidra med råd og veiledning i hvordan vi kan bli mer fysisk aktive, her er Helsedirektoratet en av de viktige aktørene. I mai 2014 startet de kampanjen **"Dine30"**. Hensikten med kampanjen er å spre kunnskap og å motivere flere til å komme i gang med daglig fysisk aktivitet. Kjernen i **"Dine30"** er å skape større bevissthet om hvor lite som faktisk skal til, før en får merkbar effekt av å være fysisk aktiv – **"LITT"** er hundre ganger bedre enn ingenting!

Målet med **"Dine30"** i 2015 er å inspirere flere til hverdagsaktivitet. For å mobilisere flest mulig ønsker Helsedirektoratet å få til en "aktivitetsdugnad" der du kan gjøre en forskjell. Du kan være med å sette fokus på fysisk aktivitet. Bruk dagen til å spre inspirasjon om lokale muligheter for **"Dine30"**. Mulighetene er mange for å finne sine egne 30 rett utenfor sin egen dør. Det kan være alt fra hagearbeid, turer i skog og mark, lek med unger eller barnebarn, eller å sykle/gå til og fra jobb. Uke 19 er Nasjonalforeningen for folkehelsen sin hjerteuke, som avsluttes med Verdens aktivitetsdag 10. mai. Her er også mange aktiviteter og hjertemarsjer som en kan ta del i. Nasjonalforeningen har i tillegg utarbeidet en brosjyre med enkle tips om hvordan man kan øke aktivitetsnivået sitt og finne sin aktivitet.

Dørstokkmila er for alle et kjent fenomen, og alle trenger drahjelp for å være fysisk aktiv innimellom. Ett bredt spekter av tilbud gir oss mange valgmuligheter. Alle er forskjellig og blir motivert av forskjellige aktiviteter. Bruk dine tidligere erfaringer til å velge en aktivitet som motiverer deg og til å inspirere andre. Ta med en venn, bli med på aktivitetsdugnaden!

Else Marie Lemmichen Gulseth

Siri Ask Fredriksen

Ellen Cathrine Hammer

Nasjonalforeningen for
folkehelsen Møre og Romsdal

Møre og Romsdal idrettskrets

Møre og Romsdal idrettskrets