



# Hreyfingaleysi barna

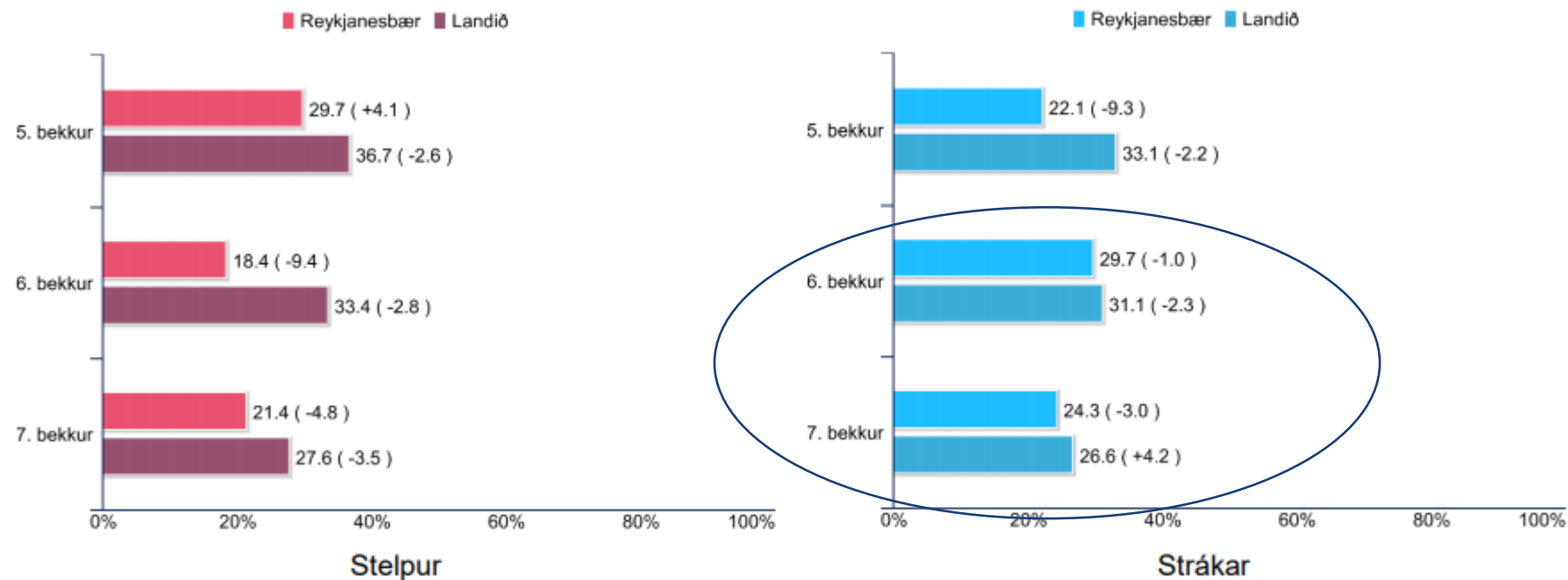


- Alvarlega fréttin frá WHO var á þessa leið:
- „Heilsa milljóna barna og unglunga víðs vegar um heiminn er í hættu vegna þess að þau hreyfa sig ekki nóg. Of miklar kyrrsetur hafa áhrif á þroska heilans, ekki síður en líkamsburði, samkvæmt viðamikilli könnun sem Alþjóðaheilbrigðisstofnunin kynnti í dag. Könnunin náði til skólapilta og -stúlkna á aldrinum ellefu til sautján ára í 146 löndum á árunum 2001 til 2016. Hún leiðir í ljós að fjögur af hverjum fimm fá ekki næga daglega hreyfingu. Ástandið er verra meðal stúlkna en pilta í öllum nema fjórum löndum sem könnunin náði til.
- Með ónógri hreyfingu stofna börnin og unglingarnir heilsu sinni í hættu, jafnt til skamms sem langs tíma. Mælt er með því að þau hreyfi sig rösklega í eina klukkustund á dag. Með því styrki þau hjarta og lungu, vöðva og bein, bæti andlega og líkamlega líðan og haldi líkamspygndinni í skefjum. Haft er eftir sérfræðingi hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni að stundi fólk næga hreyfingu á unga aldri auki það líkurnar á góðri líðan á fullorðinsárum. Til dæmis minnki líkurnar á hjartaáfalli, heilablæðingu og sykursýki tvö, svo dæmi séu tekin.
- Rannsóknin leiðir í ljós að hreyfingarleysi barna og unglunga stafar almennt ekki af leti, heldur vanrækja hinir fullorðnu að hvetja þau til að hreyfa sig meira. Sú staðreynd á við hvar sem er í heiminum, meðal ríkra þjóða jafnt sem fátækra.“



## Íþróttta- og tómstundastarf

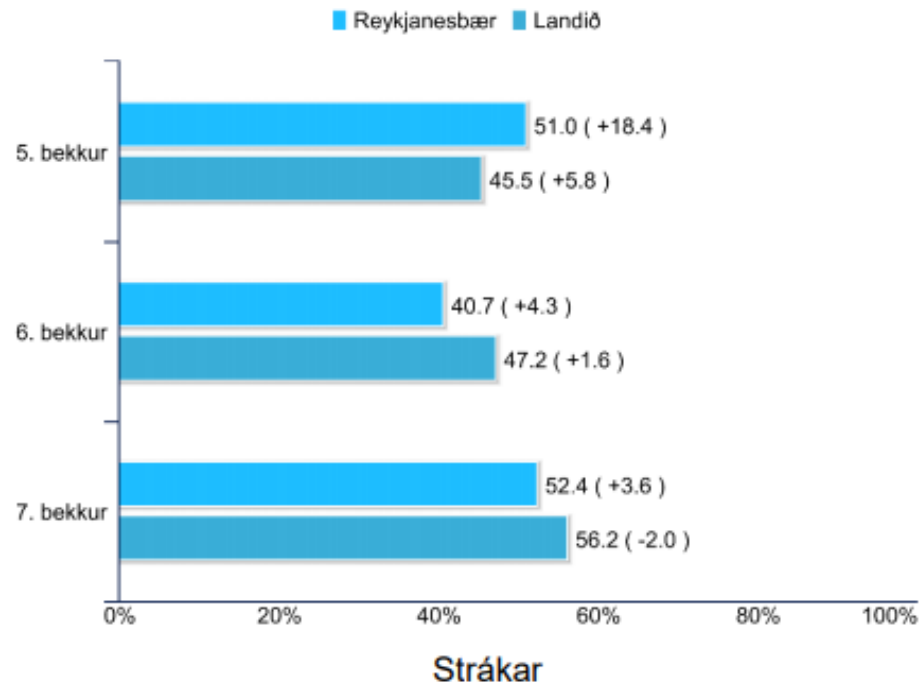
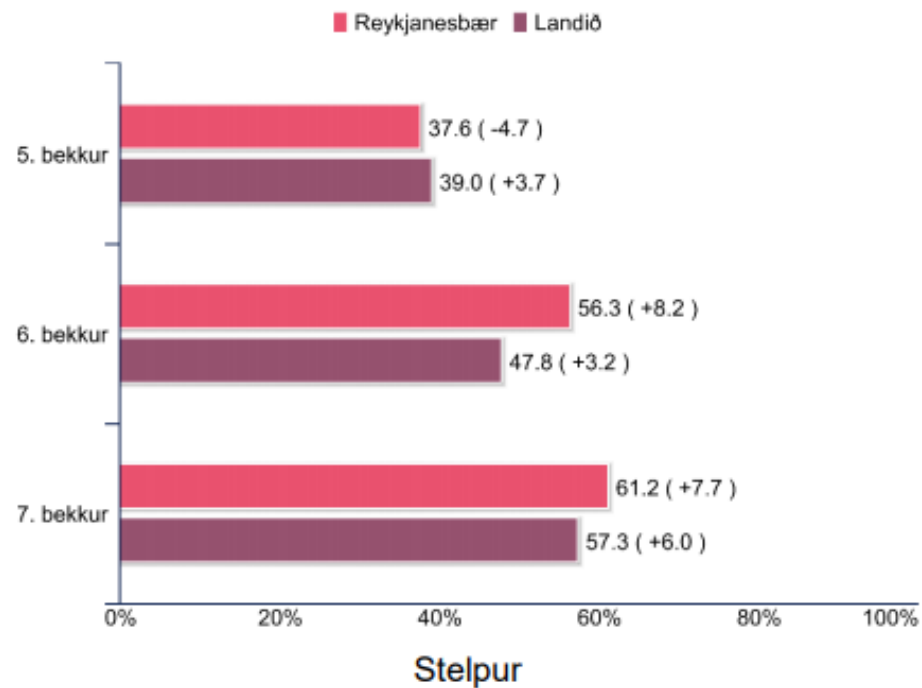
Hlutfall nemenda í 5., 6. og 7. bekk sem æfa íþróttir einu sinni til þrisvar sinnum í viku með íþróttafélagi árið 2019, breyting (+/-) frá árinu 2017





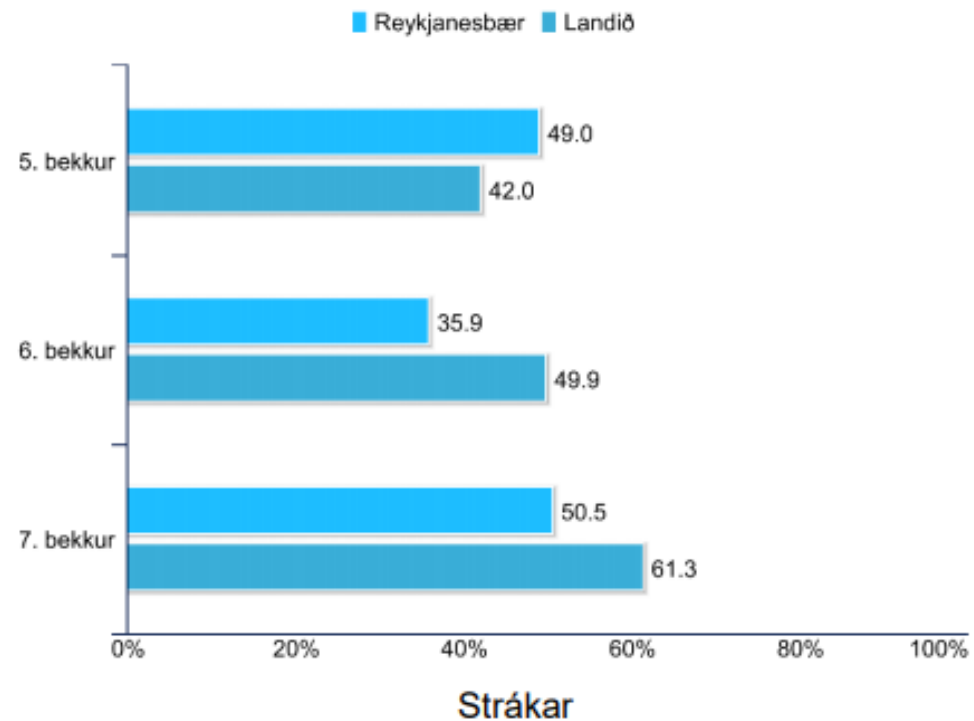
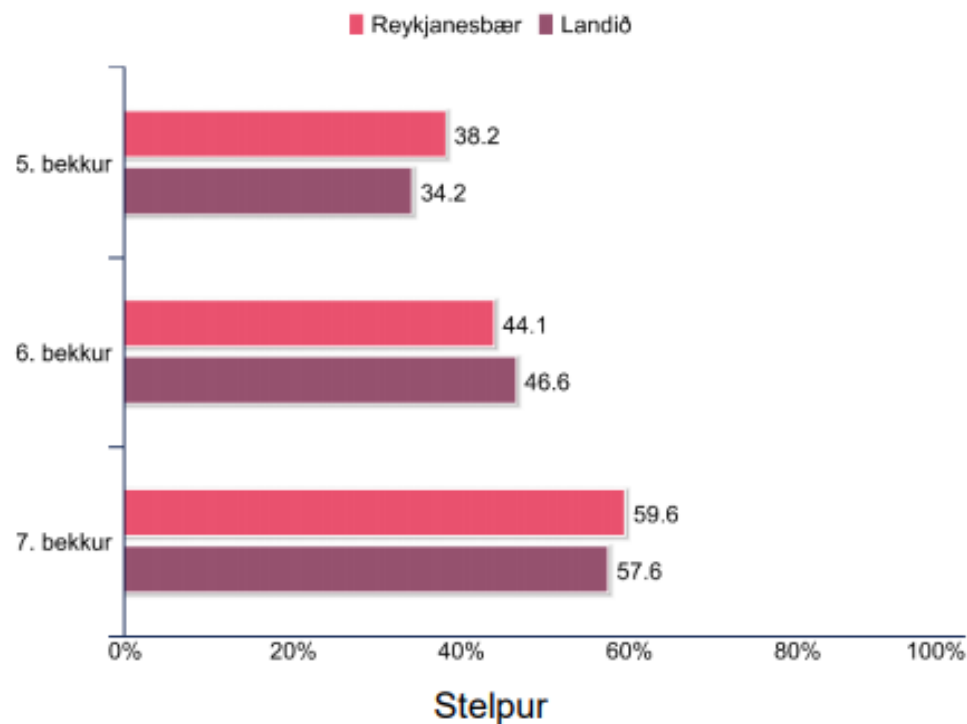
## Íþróttá- og tómstundastarf

Hlutfall nemenda í 5., 6. og 7. bekk sem æfa íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftar með íþróttafélagi árið 2019, breyting (+/-) frá árinu 2017



## Íþrótt- og tómstundastarf

Hlutfall nemenda í 5., 6. og 7. bekk sem segjast reyna á sig líkamlega þannig að þeir verði móðir eða svitni fjórum sinnum í viku eða oftar árið 2019



## LÍKAMSRÆKT

### Hreyfing

Nemendur voru beðnir um að svara eftirfarandi spurningu: „Af síðastliðnum 7 dögum, hversu marga daga hefur þú stundað líkamlega hreyfingu samanlagt í 60 mínútur eða meira á dag?“ Sé lítið til landsins í heild þá kemur í ljós að flestir nemendur í öllum aldurshópum hafa hreyft sig þetta mikið alla daga vikunnar. Nokkuð dregur úr hreyfingu með hækkandi aldri og tíðni hennar er talsvert breytileg milli svæða.



Af síðastliðnum 7 dögum, hversu marga daga hefur þú stundað líkamlega hreyfingu samanlagt í 60 mínútur eða meira á dag? 2018

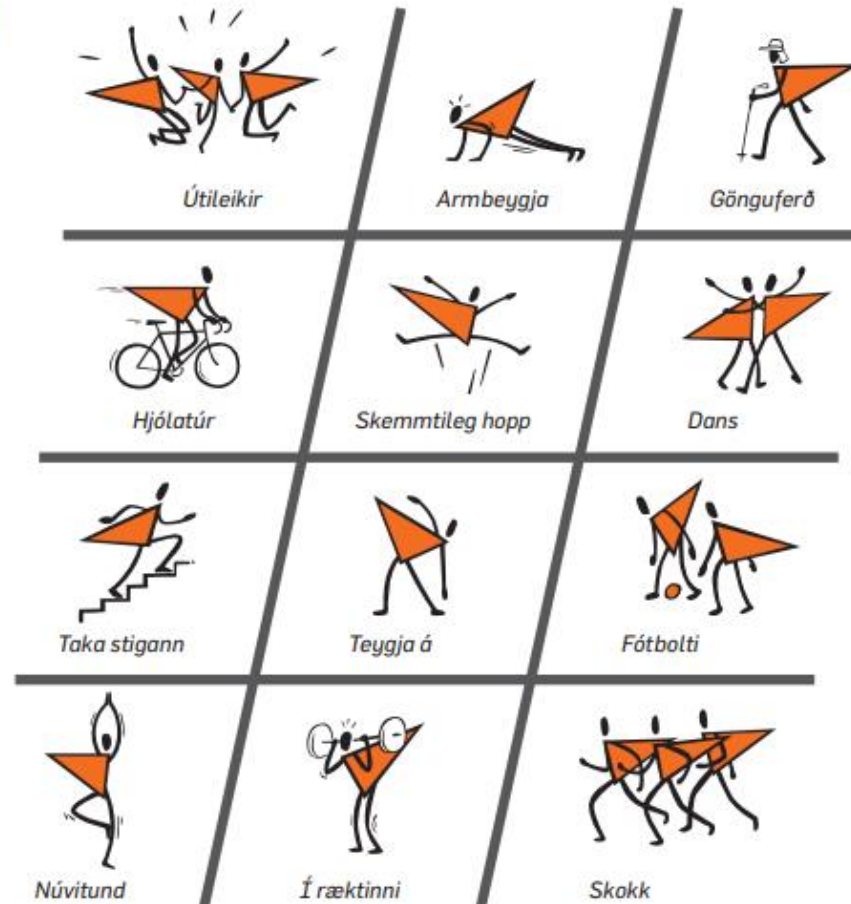
	Landið allt	Landshlutar								
		Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.	
6. bekkur	Engan	3,7%	0,0%	3,7%	1,9%	1,7%	5,7%	3,9%	6,5%	3,3%
	1 dag	3,6%	0,0%	3,6%	4,3%	1,7%	4,1%	2,2%	6,5%	5,7%
	2 daga	6,1%	3,7%	6,5%	5,2%	3,4%	8,6%	3,5%	4,3%	7,3%
	3 daga	11,6%	20,4%	10,9%	13,8%	15,5%	9,8%	13,6%	15,2%	8,9%
	4 daga	17,4%	16,7%	17,5%	14,3%	20,7%	18,9%	15,4%	19,6%	21,1%
	5 daga	18,9%	20,4%	18,9%	21,4%	25,9%	16,0%	18,4%	13,0%	19,5%
	6 daga	15,6%	9,3%	16,0%	15,7%	8,6%	14,8%	17,5%	21,7%	13,8%
	7 daga	22,9%	29,6%	22,9%	23,3%	22,4%	22,1%	25,4%	13,0%	20,3%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
8. bekkur	Engan	4,7%	8,3%	5,1%	3,6%	1,6%	5,9%	2,0%	1,9%	4,5%
	1 dag	4,3%	5,0%	4,2%	4,5%	4,8%	2,2%	3,1%	7,5%	10,9%
	2 daga	8,6%	10,0%	8,9%	8,1%	6,5%	8,9%	6,6%	3,8%	10,9%
	3 daga	12,1%	11,7%	11,8%	14,5%	14,5%	8,9%	13,3%	13,2%	15,5%
	4 daga	17,9%	20,0%	17,8%	17,6%	21,0%	17,7%	16,8%	26,4%	14,5%
	5 daga	18,4%	20,0%	17,4%	18,6%	19,4%	22,5%	25,5%	11,3%	10,0%
	6 daga	14,8%	13,3%	14,6%	14,5%	19,4%	14,4%	14,3%	17,0%	18,2%
	7 daga	19,2%	11,7%	20,2%	18,6%	12,9%	19,6%	18,4%	18,9%	15,5%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
10. bekkur	Engan	8,2%	8,8%	9,2%	4,9%	7,4%	9,1%	5,3%	6,8%	7,5%
	1 dag	6,6%	5,9%	6,6%	8,8%	1,5%	5,2%	8,2%	6,8%	6,6%
	2 daga	10,3%	11,8%	10,4%	9,3%	7,4%	9,8%	10,6%	13,6%	12,3%
	3 daga	13,4%	8,8%	12,5%	16,4%	14,7%	10,5%	17,3%	20,3%	14,2%
	4 daga	12,7%	2,9%	12,4%	15,5%	20,6%	14,3%	11,5%	3,4%	12,3%
	5 daga	15,4%	17,6%	14,8%	15,0%	20,6%	19,9%	14,4%	11,9%	10,4%
	6 daga	13,6%	14,7%	13,9%	14,6%	13,2%	13,3%	13,5%	10,2%	10,4%
	7 daga	19,8%	29,4%	20,2%	15,5%	14,7%	17,8%	19,2%	27,1%	26,4%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

[https://www.reykjanesbaer.is/static/files/Fraedslus\\_vid/hbsc\\_skyrsla-2018\\_landssvaedi.pdf](https://www.reykjanesbaer.is/static/files/Fraedslus_vid/hbsc_skyrsla-2018_landssvaedi.pdf)





HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG  
Reykjanesbær  
vellíðan fyrir alla



Samtakahópurinn tekur undir með UMFÍ og hvetur alla til að huga að hreyfingu á degi hverjum !

UMFÍ hvetur alla til að finna sína uppáhalds hreyfingu og stunda hana reglulega eða að minnsta kosti í 30 mínútur daglega.



## Næstu skref...

- ❑ Erum að fara að heimsækja grunnskólana með kynningu um íþrótt- og tómstundastarf í Reykjanesbæ – fyrirlesarar verða Maciek Baginski og Filoretta Osmani. Í kjölfarið verður ókeypis að prufa íþrótt í einn mánuð. – Auglýsing með öllum íþróttum og tómstundum á ensku, íslensku og pólsku.

Ókeypis verður í sund fyrir 18 ára og yngri í Reykjanesbæ

Hvatagreiðslur verða hækkaðar úr 28.000 í 35. 000 kr.

Íþróttastjórar verða ráðnir hjá Keflavík íþrótt- og ungmennafélagi og Ungmennafélagi Njarðvíkur

Unnið verður að því að gera grunnskóla Reykjanesbæjar að heilsuefandi grunnskólum líkt og hefur tekist afar vel í leikskólunum.

Guðrún Magnúsdóttir nýi lýðheilsufræðingurinn er tekinn til starfa og mun leiða margvíslega vinnu sem tengist lýðheilsu og hefur tekið við verkefninu Heilsuefandi Samfélag í Reykjanesbæ og mun taka sæti í Samtakahópnum.