

Rør teg í minsta lagi
30 minuttir um dagin
– børn 1 tíma



Orkunýtsla tá tú ert óvirkin ella í virkin

So nógva orku brúkar tú dagliga, tá tú til dømis:				
Skúla	Situr í fríkorterinum (45 min./dagin)	51	Rennur og spælir í fríkorterinum (45 min./dagin)	506
Skyldur	Letur mammu/pápa keypa	0	Fer at keypa eina ferð um vikuna (7 min./dagin)	71
	Letur mammu/pápa gera døgurða	0	Hjálpir til við at gera døgurða eina ferð aðru hvørja viku (3 min./dagin)	17
	Letur mammu/pápa borðreiða og seta í uppvaskimaskinu	0	Dekkar borð og setur í uppvaskimaskinu (15 min./dagin)	73
	Letur mammu/pápa rudda og vaska í tínum kamari	0	Ruddar og vaskar í tínum kamari (7 min./dagin)	39
	Lovar hundinum útum (1 min./dagin)	6	Gongur túr við hundinum (15 min./dagin)	113
	Letur mammu/pápa sláa grasvøllin	0	Slær grasvøllin eina ferð um vikuna í summarhálvuni (3 min./dagin)	56
Frítíð	SMS'ar við einum vini/vinkonu (10 min./dagin)	11	Gongur yvir til ein vin/eina vinkonu at tosa (15 min./dagin)	51
	Hyggur í sjónvarp ella spælir telduspøl (60 min./dagin)	68	Spælir bólt, rullar á rulluskoytum ella dansar (60 min./dagin)	1125
Orkunýtsla		136		2051

Kanna hvussu virkin, tú sjálv/ur er

Skriva upp hvat tú gert í ein dag, skriva eisini rørlusstöðið

Minuttir	Virksemi	Ó / V / Pø*

* Ó= óvirkin / V= virkin / Pø= pøstur

Met um tínar vanar

- Rørir tú teg í minsta lagi 60 minuttir um dagin ?
- Hvussu kanst tú gerast meira virkin í gerandisdegnum?
- Hvussu nógv tíð íðkar tú ítrótt um vikuna?
- Heldur tú, at tú rørir teg nóg nógv?



Ein dagur hjá Sáru

Sára er 12 ár og gongur í skúla.

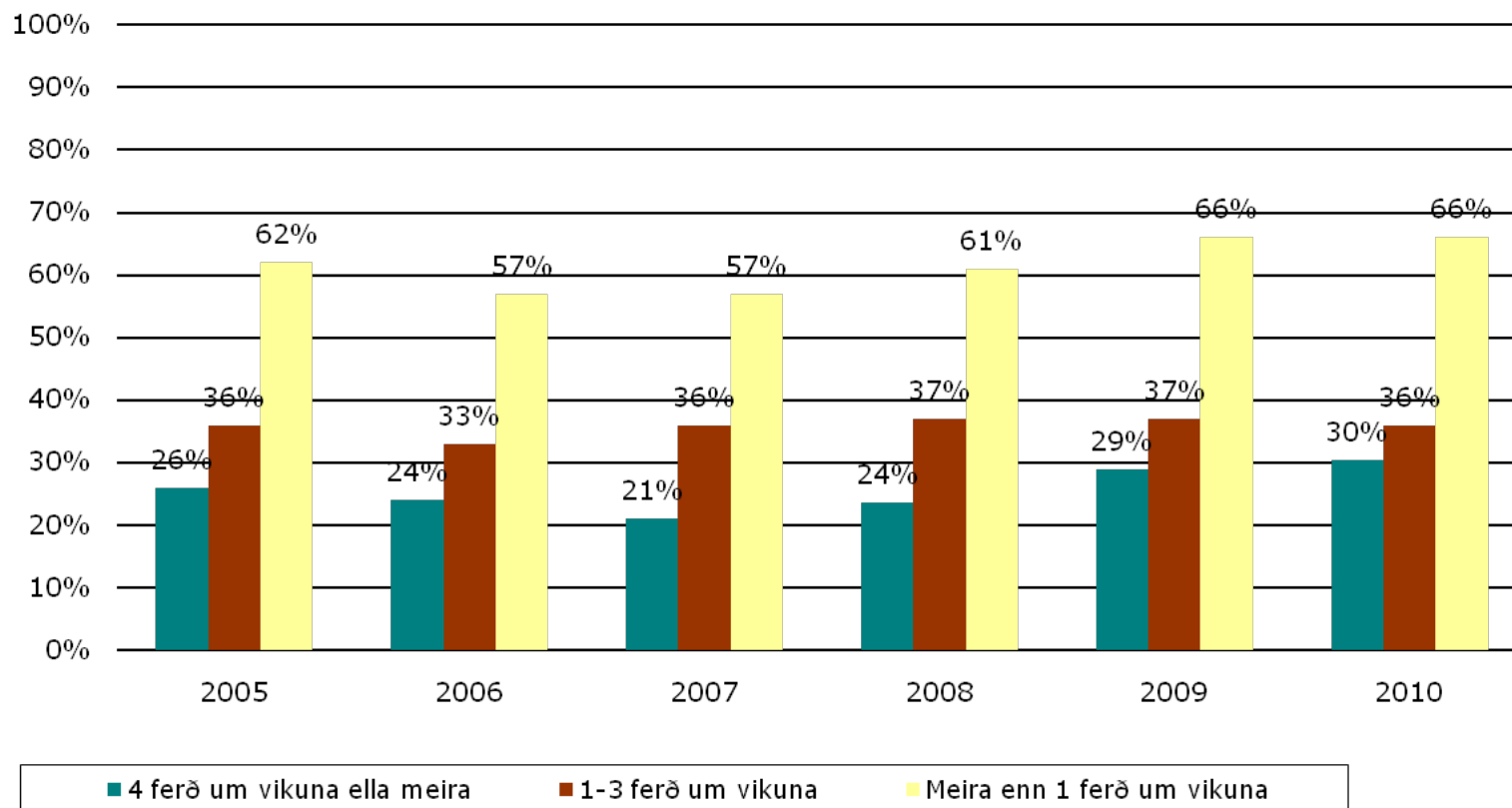
Kjak - rørsla

- Rørir Sára seg gjøgnum dagin?
- Rørir Sára seg, tá ið hon hevur frí?
- Rørir Sára seg í 60 minuttir um dagin, sum hon skal?
- Hvussu kann Sára røra seg meira?

Byrjar	Endar	Virksemi	Orkunýtsla - Í alt (kJ)
21.00	6.30	Svevur	1385
6.30	7.00	Vaskar sær og letur seg í	103
7.00	7.30	Etur morgunmat	133
7.30	8.00	Situr í bussi í skúla	103
8.00	15:30	Í Skúla	2309
15:30	16.00	Situr í bussi heim úr skúla	103
16:00	17:30	Spælir telduspøl	308
17:30	18:30	Hyggur í Sjónvarp	205
18:30	19:00	Etur nátturða	154
19:00	20:30	Ger skúlating	308
20:30	21:00	Ger seg klára at fara í song	103
Orkunýtsla í alt			5583

Íðkar tú nakra ítrótt ella regluliga líkamliga venjing?

Her er alt íroknað bæði sum einstaklingur og í feløgum - morgunsvimjing, yoga, gongutúrar, rennitúrar v.m.



Kjak í flokkinum

- Hvat vísur stabbamyndin?
- Hvussu nógv í tykkara flokki ganga til ítrótt?
- Hóska tykkara tøl við prosentini á myndini?
- Hvat halda tit er orsøkin til, at fleiri íðka ítrótt nú enn fyrr?