

# Ugeprogram for Sundhedsugen 2026

Ugeprogrammet består af 7 små aktiviteter. De fleste aktiviteter kan gennemføres på omkring 10-30 minutter, men de kan også udvides til at vare længere tid. Aktiviteterne kræver kun få materialer og minimal forberedelse.

Hvis I kun har hverdagene til rådighed kan I vælge de fem aktiviteter I helst vil lave. Ugeprogrammet er ment som inspiration. I er også velkomne til at finde på jeres egne aktiviteter. I år er temaet "Bevægelse i Naturens Rige". I ugeprogrammet har vi derfor taget udgangspunkt i nogle forskellige vinkler på bevægelse.

## Liv, Læring og Bevægelse - Kick-off-arrangement lørdag i uge 16

Mød os i Rådhushallen lørdag d. 18. april, hvor I blandt andet kan opleve nogle mere specielle måder at være aktiv på, prøve fossil-friheds-spillet, se hvor meget I skal cykle for at riste et stykke brød, deltage i skralde-stafet, prøvesmage tryllesuppe, smage på grøn bålmad, hjælpe "Genbrugsfolket" med at få nye venner og se udstillingen "Din mormor var klimaaktivist" mm.

Tidspunkt: Lørdag d. 18. april kl. 10-13

Sted: Rådhushallen Ringkøbing

Der vil være gratis aktiviteter for både børn og voksne.



## Forslag til ugeprogram i uge 17

### Dag 1: En skattejagt i naturen

Tag en tur ud i jeres lokalområde og sæt jer et mål for hvad I håber på at finde. Brug evt. en eller flere af naturbingo-pladerne, så I har noget I kan lede efter.



### Dag 2: Lav morgengymnastik eller en fælles dans

Her er et par eksempler på videoer I kan følge. Men I kan også bare sætte et godt stykke musik på og bevæge jer frit til det:

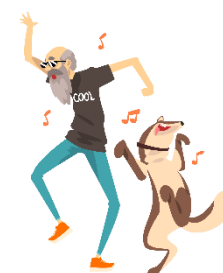
Morgengymnastik for børn:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6cV69vMvgM>

Stolegymnastik (Bemærk disse programmer varer 20-25 minutter):

<https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/motion/gode-raad/5-programmer-der-traener-kondition-muskelstyrke-og-bevaegelighed>

Frokostfitness: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/alt-taeller/frokostfitness-hvis-du-sidder-meget>



Materialer: En computer hvor I kan se gymnastikken eller noget der kan afspille jeres egen valgte musik.

### Dag 3: Affaldsindsamling

Med en affaldsindsamling gør I både noget godt for jer selv og for naturen omkring jer. Det behøver ikke tage lang tid. Hvert stykke indsamlet affald er en hjælp så tag fx en kort tur rundt om jeres grund og se hvor meget I kan indsamle.

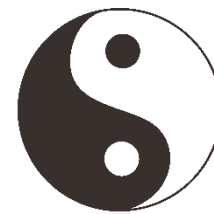


### Dag 4: Modsat-stafet

*Legen giver mest bevægelse hvis den foretages udenfor, men den stiller ofte større krav til kreativiteten indendørs.*

Når legen sættes i gang skal deltagerne på tid, fx 2 minutter, ud og finde modsætninger, fx noget lyst og noget mørkt, noget tungt og noget let osv. Dem der finder flest modsætninger vinder. Deltagerne kan være inddelt i hold eller de kan deltage hver for sig.

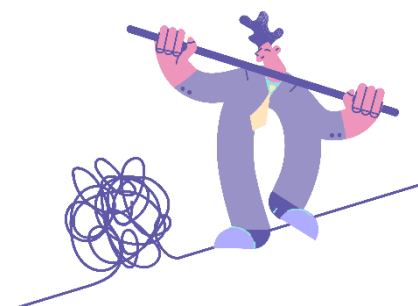
En variation til mindre børn kan være at deltagerne i stedet for at finde modsætninger hurtigst skal finde nogle bestemte kategorier fx find noget rundt, find noget grønt osv.



### Dag 5: Lav en forhindringsbane

Det behøver ikke være noget avanceret, men kan godt fx bare være en snor eller nogle pinde, som lægges ud i et mønster, hvor man skal følge linjen, gå zig-zag, bukke sig osv. Det er sjovest hvis man laver nogle dele af forhindringsbanen, hvor deltagerne kommer ud i nogle yder-bevægelser - til siderne, op og ned.

*Materialer: pinde, snore, stole, kasser eller lign. som kan bruges til at markere forhindringsbanen.*



### Dag 6: Sæt et fælles bevægelsesmål for dagen

For eksempel, kan vi tilsammen nå 100.000 skridt på en dag, hvor mange trappeetager kan vi i fællesskab nå at gå op i løbet af dagen, hvor mange gange kan vi nå op i toppen af klatretårnet?



### Dag 7: Lav en sjov leg

Forslag til lege:

#### Trampolin:

Deltagerne sidder eller står overfor hinanden i to rækker. Hvert par overfor hinanden har et håndklæde strakt ud imellem sig. Ved det første par i rækken ligger en bold på håndklædet. Ved den anden ende af rækken står en papkasse. Deltagerne skal få bolden ned i den anden ende ved at den hopper fra håndklæde til håndklæde og til sidst ned i papkassen.



Variationer:

- 1) Sæt flere bolde i gang
- 2) Lav det som en konkurrence imellem to hold.

*Materialer: 1 håndklæde eller lign. pr. to deltagere, en eller flere bolde, en papkasse.*

### Multitasking:

Forberedelse:

Sæt to kurve, kasser el. lignende beholder på et bord. I den ene beholder lægges en masse bolde (man kan også bruge sammenkrøllet papir). Den anden beholder skal være tom.

Pust en ballon op.

Legen:

Bed en person om at stå imellem de to bokse.

Legen starter når deltageren kaster ballonen op i luften.

Deltageren skal holde ballonen i luften og samtidig overføre så mange bolde som muligt fra den fyldte til den tomme beholder.

Når ballonen ikke længere er i luften må der ikke flyttes flere bolde.

Legen leges af deltagerne på skift eller som konkurrence imellem to ad gangen.

Variationer:

- 1) Deltageren må kun flytte en bold ad gangen.
- 2) To deltagerne kæmper imod hinanden med de samme bolde. Den ene deltager skal få boldene i den ene kasse og den anden deltager skal få boldene i den anden kasse. Her er boldene fra start ligeligt fordelt imellem de to kasser. Deltagerne har hver deres ballon – det er en fordel hvis ballonerne har forskellig farve. Når en deltagers ballon rammer jorden må denne ikke flytte flere bolde, men den anden deltager må gerne fortsætte så længe sin ballon holdes i luften. Aftal på forhånd om det er tilladt for deltagerne at røre hinandens balloner (altså sabotere den anden spiller ved at slå dennes ballon langt væk).

*Materialer: to kurve, kasser el. lign., en masse bolde/sammenkrøllede papirkugler, en ballon – dobbelt op hvis det skal laves som en konkurrence.*

### "The water passing game":

Se legen her: <https://www.youtube.com/watch?v=P5cfYb08c8g>

*Materialer: En kop eller lignende til hver deltager, en balje med vand, en tom balje og et ur.*

### Omvendt volleyball:

Omvendt volleyball spilles som almindelig volleyball men i stedet for at få point ved at modstanderholdet ikke fanger bolden, går det ud på at få så mange afleveringer som muligt på tværs af banen. De to hold skal altså samarbejde om at holde bolden i live længst muligt. Banens størrelse kan I tilpasse alt efter hvad I har plads til og hvor mange I er. Hvis legen er for let kan der tilføjes flere bolde. Legen kan også laves med balloner i stedet for bolde.

*Materialer: En eller flere bolde eller balloner.*