



Oversigt

DT

Favoritter

Rediger

 Gå- og løbedistance 18.44 >

5,1 km

 Skridt 18.44 >

8.919 skridt

Vis alle sundhedsdata >



Du skal gå mindst 5.000 skridt om dagen

Mange tror, at man skal gå 10.000 skridt hver dag. Men halvdelen kan gøre en stor forskel for dit **helbred**.

helbred:
health

Skrevet af Kasper Baatrup

Det er ikke sundt at sidde ved et skrivebord det meste af dagen. Så hvis du har et job, hvor du sidder ned i lang tid, skal du huske at bevæge dig, når du har fri. Motion er godt for både hjertet og humøret. Men du behøver ikke at gå i fitnesscenter for at holde dig sund. Hvis du går en lang tur hver dag, stiger chancen for at leve længe.

I lang tid har folk troet, at de skulle gå 10.000 skridt hver dag for at holde sig sunde. Det har også længe været **anbefalet** af Sundhedsstyrelsen her i Danmark.

anbefalet af:
recommended by

I virkeligheden er det **et råd**, der stammer fra japanske reklamer fra 1965. Siden har forskning verden over vist, at det er et godt råd. Men faktisk behøver man ikke at gå så langt. **Selv** halvdelen kan være godt for dit helbred. For enkelte kvinder kan så lidt som 4.400 skridt om dagen **forhindre**, at de dør tidligt.

et råd:
an advice

selv:
even

at forhindre:
to prevent

Det mest effektive

Men **jo** længere, du går, **jo** bedre er det for dit helbred. Går du 8.000 skridt dagligt, er risikoen for at dø tidligt 50 procent mindre, end hvis du går 4.000 skridt. Det er dog ikke meget sundere at gå 20.000 skridt end at gå 10.000 skridt.

jo... jo...:
the... the...

Den mest effektive distance, hvis man vil gå sig i form, ligger et sted mellem 8.000 og 12.000 skridt hver dag. Det er sundere at gå længere, men ikke meget. Og hvis tiden er knap, behøver man ikke at stile efter 20.000 skridt, hvilket svarer til omkring 13-16 kilometer.

Har du tid?

En person, der sidder ned i mere end otte timer om dagen, har 59 procent større risiko for at dø tidligt end en person, der sidder ned i mindre end fire timer.

For nogle af de mennesker, der sidder ned i mange timer, kan det være svært at finde tid til at bevæge sig. Men der er ting, du kan gøre, hvis du er en af dem, der synes, at du har for travlt. Du kan tage trapperne i stedet for elevatoren. Du kan gå en tur med dine venner i stedet for at sidde på en café. Du kan stå af bussen et stop før, du egentlig skal af, så du skal gå lidt længere for at komme hjem.

Alle disse ting kan være med til at give dig et længere og sundere liv. Men husk: Selv *en lille smule* fysisk aktivitet kan gøre en stor forskel.

*en lille smule:
a little bit*

Kilder: Samvirke, Videnskab.dk, DR

1

Tal sammen i grupper om hvad I gør for at bevæge jer/lave motion/være aktive.

2

Tal sammen i grupper om I holder øje med, fx med en app, hvor mange skridt I går hver dag.

3

Skriv ord ned, der beskriver billederne til artiklen.

4

Hvilke udsagn passer på dig? Sæt kryds. Tal sammen om jeres svar i plenum.



- a. Jeg går minimum 5000 skridt hver dag.
- b. Jeg tager altid trapperne, og ikke elevatoren.
- c. Jeg spiser generelt sundt.
- d. Jeg bevæger mig meget på mit arbejde.

5

- e. Jeg sidder ned hele dagen på mit arbejde.
- f. Jeg dyrker sport 1-2 gange om ugen.
- g. Jeg har planer om at dyrke sport.
- h. Jeg foretrækker at være ude i naturen og bevæge mig frem for i et fitness center.
- i. Jeg cykler eller går når jeg skal noget.
- j. Jeg tager altid offentlige transportmidler.

Svar på spørgsmålene til artiklen:

- a. Hvilke anbefalinger har Sundhedsstyrelsen kommet med hidtil?
- b. Hvad kan 4400 skridt på daglig basis for visse kvinder forhindre?
- c. Hvor langt skal du gå for at minimere risikoen for at dø tidligt med 50 procent?
- d. Hvor mange skridt skal man cirka gå på daglig basis for at holde sig i form?
- e. Hvilke eksempler gives der i artiklen, på hvad man kan gøre for at være aktiv i løbet af dagen, hvis man ikke har tid til at gå lange ture eller at gå i fitnesscenteret?

6

I artiklen er der nogle sammensatte ord, fx ordet 'fitnesscenter. Dan sammensætninger af ordene på næste side, og tilføj fugelement 'e', 's' eller intet fugeelement. Skriv også artiklen på det sammensatte ord.

Sproghjælp

Den mest almindelige måde at lave sammensætninger på af to ord, er ved at ikke tilføje noget fugeelement, som fx **sommer-jakke**. Det er cirka 68% af alle sammensætninger der dannes sådan. 27% dannes ved at tilføje et 's', som fx **afdeling-s-chef** og 5 % dannes ved at tilføje et 'e', som fx **jul-e-middag**.

Det er endvidere det bagerst placerede substantiv der afgør det sammensatte ords køn.

Hvis man har sammensætninger på tre led, er der ofte et 's' foranstillet det sidste led, fx **rød-vin-s-glas**.

Der er nogle eksempler på at man danner sammensætninger på en anden måde, fx hedder det **nat-kjole**, men **natte-liv**.

små + kage

jul + kage

jul + gave

skov + tur

morgen + mad

bruse + bad

æg + skal

morgen + avis

snaps + glas

æg + løsning

børn + bog

champagne + glas

eftermiddag + kaffe

børn + have

tegn + sprog

7

Kom selv med flere eksempler på sammensatte ord, i grupper. Det kan både være substantiver der sammensættes fx 'kontor-lokale' eller substantiver og verber, fx 'spise-bord'. Noter også en artikel på ordet.

8

Artiklen handler om bevægelse, og at gå mange skridt hver dag for at få motion. På dansk er der mange verber, som hver især beskriver en måde at gå på og at løbe på. Diskuter i grupper hvordan man kan bruge disse verber. Slå eventuelt ordene op i DDO.

vandre

traske

lunte

slentre

tage benene på nakken

spurte

vralte

spæne

promenere

9

Skriv to sætninger hvor du bruger to af bevægelsesverberne fra opgave 8.

a. _____

b. _____

10

Brianstorm før skriveopgave. Tal sammen i plenum om hvilke ord der er relevante at have med i et opslag om en løbeklub. Alle ord skrives på tavlen.

11

Skriv et opslag om en løbeklub hvor du:

- fortæller at du har startet en løbeklub
- hvor ofte I mødes
- hvor langt I løber og hvor I løber
- hvordan man kan blive medlem