

Kraftsamling för ungas hälsa – en handledning



Vi vill bidra till ännu bättre förutsättningar för lärande och välmående hos gymnasielever och skolans medarbetare och vi behöver din hjälp!

Med vänlig hälsning

Generation Pep
Regeringens kommitté för främjande av ökad fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet främjar läroprocessen

Forskning visar tydligt vikten av fysisk aktivitet för ungas psykiska och fysiska välbefinnande. Att bryta det långvariga stillasittandet och öka rörelsen stärker både fysisk och psykisk hälsa, såväl på kort som på lång sikt. Dessutom främjar det läroprocessen. Rörelse gör att vi blir gladare, får ökat psykiskt välbefinnande och kan koncentrera oss bättre.

Tyvärr är det få som når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet (endast 2 av 10 barn och unga enligt Pep rapporten 2021). Unga spenderar genomsnittligt över 70 % av dagen stillasittandes eller liggandes (Folkhälsomyndigheten 2019).

Skolan skapar förutsättningar för kunskapsinhämtning

Att förmedla kunskaper och skapa förutsättningar för att eleverna ska tillägna sig och utveckla kunskaper, är skolans huvuduppgift (enligt läroplanen för gymnasieskolan (Gy11) och gymnasiesärskolan (GySär13).

Skolan ska även sträva efter att ge eleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter. Enligt de övergripande målen och riktlinjerna ansvarar skolan för att varje elev har kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa och att alla som arbetar i skolan tar ansvar för den sociala, kulturella och fysiska skolmiljön gemensamt med eleverna.

Rörelse under skoldagen bryter det långvariga sittandet

Eleverna, skolan och samhället har mycket att vinna på att öka den fysiska aktiviteten och bryta det långvariga stillasittandet i elevernas vardag. Genom en kraftsamling vill vi understryka vikten av att ta ungas hälsa på allvar. Vi vill inspirera och stödja Sveriges skolor att inkludera moment av rörelse under den skoldagen.

Vi - *Folkhälsomyndigheten, Skolverket, Sveriges Kommuner och Regioner, Regeringens kommitté för främjandet av ökad fysisk aktivitet, Friskolornas riksförbund och Generation Pep* – har därför gått samman och startat en **kraftsamling för ungas hälsa**. Kraftsamlingen görs i nära samverkan med Elevernas Riksförbund och Sveriges Elevkårer

Syftet med handledningen är att inspirera och stödja

Förhoppningen är att majoriteten av alla gymnasieskolor i Sverige engagerar sig i kraftsamlingen.

Som stöd i arbetet har vi tagit fram ett inspirationswebbinarium och denna handledning. Syftet med såväl webinarium som handledning är att ge tips, inspiration och stöd för hur ni kan arbeta med kraftsamlingen på skolorna. Handledningen kan användas i din arbetsgrupp för att synliggöra nuläget och som stöd i arbetet för en allt mer hälsofrämjande skola. Övningarna längre ner i handledningen kan även användas med elever som del i lärandet.

På webbsidan främjafys.se har vi samlat relevant material och länkar. På främjafys.se finns bl.a. inspirationswebbinariet, information hur rörelse påverkar oss på så många positiva sätt, filmer med inspirerande skolexempel och andra tips på genomförande, samt denna handledning i pdf-format.

Förslag på upplägg för arbetet med kraftsamlingen

Här presenteras förslag på konkreta upplägg för att uppmärksamma betydelsen av fysisk aktivitet på skolorna och komma igång med mer rörelse i samband med skoldagen.

- Kom igång med mer rörelse på din skola (se slutet av handledningen). Börja med att identifiera den målgrupp du ska arbeta med. Bäst är om hela skolan ingår i satsningen och att alla medarbetare och alla elever deltar. Att inkludera alla i satsningen ger eleverna ett positivt symboliskt budskap där ni blir förebilder för varandra. Bilda team utifrån hur ni väljer att lägga upp det praktiska arbetet.
- Titta på inspirationswebbinariet (finns på framjafys.se). Webbinariet är 40 minuter långt och består av ett antal delavsnitt som beskriver kraftsamlingen, fakta om och vinster med fysisk aktivitet, visar på inspirerande exempel samt förmedlar perspektiv från några elever, lärare och skolledare. Se valda delar eller helheten, tillsammans i grupp, individuellt eller som hemläxa.
- Komplettera kraftsamlingen med quiz, reflektionsfrågor och diskussionsfrågor som beskrivs nedan.



Förslag på övningar

Quiz – Förbered en promenadslinga i anslutning till skolan, placera ut frågor längs vägen eller använd appen Active Quiz. Låt alla som är med i kraftsamlingen gå slingan och svara på frågorna individuellt. Diskutera frågorna och svaren gemensamt i större eller mindre grupper efteråt.

Reflektionsfrågor - Låt alla i gruppen svara på alla frågorna enskilt. Dela sedan tankar med den som sitter bredvid och avsluta med att reflektera kring frågorna och svaren i helgrupp.

Diskussionsfrågor - Dela in gruppen i mindre grupper som får ett diskussionsämne var. Diskutera dilemmat och frågorna kopplade till det i grupper och presentera för helgruppen.

Quiz

Gör en quiz för att testa kunskapen kring fysisk aktivitet. Här kommer några förslag på frågor för en quiz eller tipspromenad.

- Hur många minuter i genomsnitt bör unga (6-17år) röra på sig varje dag enligt rekommendationen för att uppnå en god hälsa (då man får upp pulsen eller blir svettig)?
(Svarsalternativ 60, 30, 90, 15 minuter)
- Hur stor andel barn och unga i Sverige når rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet per dag? (Svarsalternativ 2 av 10, 1 av 10, 5 av 10, 8 av 10)
- Vilka rör på sig minst? (Svarsalternativ flickor, pojkar, pojkar och flickor rör på sig lika mycket)
- Vad innehåller Folkhälsomyndighetens rekommendation för fysisk aktivitet för unga? (Stärk muskler och skelett minst tre dagar i veckan, Få upp pulsen i genomsnitt 60 minuter varje dag, minska stillasittandet, alla alternativ stämmer)
- Varför är det så viktigt att rör på sig? (Svarsalternativ man blir piggare och gladare, man får lättare att koncentrera sig, man kan förebygga vissa sjukdomar, alla alternativ stämmer)
- Vad ökar inaktivitet risken för? (Svarsalternativ fetma, hjärt- kärlsjukdom, diabetes typ-2, cancer, alla alternativ stämmer)
- Efter hur många minuter av fysisk aktivitet börjar koncentrationsförmågan att förbättras? (Svarsalternativ 4, 14, 20, 60 minuter)

Appen Active Quiz

Generation Pep har skapat ett aktivt quiz i appen Active quiz som gratis kan användas. Quizen kräver att man rör sig 1000 meter under tiden man svarar på sju frågor.

För att göra Active quiz krävs en smartphone samt följande:

1. Hämta appen Active Quiz gratis.
2. Välj "Quiz kategorier".
3. Välj "Generation Pep".
4. Skriv det valfria namn du vill ska synas på topplistan i "Gästnamn".
5. Välj Active Quiz "Kraftsamling ungas hälsa".
6. Starta quiz och börja din promenad.

Reflektionsfrågor

Använd ca 20 min åt att individuellt fundera kring nedanstående frågor. Sen delar du med dig av dina tankar, förslag och idéer till den som sitter bredvid i ca 10 min. Avsluta med att i en större grupp samtala kring frågorna.

1. Vilken typ av rörelse uppskattar du?
2. Hur upplever du rörelse och fysisk aktivitet under skoldagen?
3. Vad tycker du om att ha en daglig promenad under skoldagen? Varför?
4. Vad tycker du om rörelsepauser under lektionerna? Varför?
5. Vad kan göras för att underlätta för dig att ta en daglig promenad?
6. Vad kan göras för att underlätta för dig att ta rörelsepauser dagligen?
7. Vad kan du göra de dagar när det är svårt och motigt att komma ut på promenad?
8. Hur kan du göra för att motivera andra att röra på sig under skoldagen?
9. Vilka olika typer av rörelse fungerar bra på vår skola?

Diskussionsfrågor

Dela in gruppen i mindre grupper, 4 eller fler, och dela ut ett diskussionsämne till varje grupp. Låt respektive grupp diskutera dilemmat och frågorna kopplade till det under ca 10 minuter. Låt sedan respektive grupp presentera hur de resonerat för helgruppen.

1. Vi vet att det är viktigt med rörelse och fysiska aktivitet. Men vi är många som inte når rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet om dagen. Det är lätt att skolarbete, arbete, fritidsintressen och annat prioriteras. Hur ska vi göra för att komma igång med mer rörelse? Vad kan vara ett bra första steg som vi kan göra under eller i anslutning till skoldagen?
2. Många tycker det är jobbigt eller pinsamt med hurtiga rörelsepauser, brain breaks och liknande under lektioner. Samtidigt vet vi att koncentration och inläring förbättras om vi bryter långvarigt stillasittande. Hur kan vi utforma rörelsepauser under skoldagen så att de känns bra och blir en naturlig del? Hur kan vi göra promenad eller annan rörelse i skolan roligare?
3. Många mår dåligt i perioder och då kan det vara svårt att komma i rörelse. Många vill helst ta det lugnt i dessa perioder. Vi vet dock att rörelse ofta är bästa medicinen mot just nedstämdhet och depression. Hur hänger psykisk och fysisk hälsa ihop för dig? Hur kan vi stötta dem som är nedstämda? Vad kan vi göra för att gå ifrån depp till pepp?
4. Ibland under prov eller annat skolarbete kan man fastna på en fråga. Det låser sig och man kan liksom inte fokusera eller tänka klart. Det kan kännas som det är fel prov eller uppgift som ligger framför en. Ofta reagerar kroppen då med stresskänslor. Vad kan vi göra för att motverka stressen? Vad händer i kroppen när vi sitter stilla lång tid? Och vad händer när vi bryter stillasittandet med en rörelsepaus?

Kom igång med mer rörelse på din skola

Här har vi samlat tips för att bryta det långvariga stillasittandet och komma igång med mer rörelse i samband med skoldagen.

1. **Tänk teamwork** – Skapa ett team på skolan som kan hjälpas åt med arbetet.
2. **All rörelse räknas** – Att inkludera rörelse på totalt 10-20 minuter under dagen ger omedelbar och långsiktig effekt. Lägg in en daglig promenad eller ta några minuter då och då och gör exempelvis benböj, upphopp eller dansa till någon favoritlåt. Sänk trösklarna för rörelse, gör det enkelt och okomplicerat.
3. **Inkludera alla** – Tydliga instruktioner, enkla aktiviteter och fasta rutiner gör att alla kan delta. Lyssna på elever och lärares behov och önskemål.
4. **Skapa rörelsemiljöer** – Skapa miljöer inomhus och utomhus som inbjuder till rörelse – t.ex. pingisbord, basketkorg, tipspromenad och cykelställ som uppmuntrar eleverna att cykla till och från skolan. Skapa en rörelseyta i klassrummet där det är okej att ta en egen rörelsepaus eller sträcka på sig. Sätt tassar på bord och stolar så undviks buller.
5. **Aktiva lektioner** – Låt eleverna röra sig för att svara på frågor, turas om att komma fram till tavlan och stå upp i stället för att räcka upp handen. Ha lektioner utomhus kopplade till utomhusmiljön eller lektioner där eleverna promenerar medan de samtalar om frågor i ett ämne.
6. **Ha kul – skapa rörelseglädje!**

Kommittén för främjande
av ökad fysisk aktivitet

