

# Nyhetsbrev

## Temanummer Fysisk aktivitet i skolan!

### Skolan är en betydelsefull arena för utbildning och hälsa!

I decennier har vi i västvärlden fått ta del av en ökad utbildningsnivå, en förbättrad hälsa och en ökad medellivslängd. I USA befarar man dock att dagens barn och ungdomar kommer bli den första generationen i modern tid som riskerar uppnå en lägre medellivslängd än sina föräldrar. Det främsta hotet mot ohälsan är inte längre de smittsamma sjukdomarna. Även globalt sett så dominerar i dag de kroniska sjukdomarna eller icke smittsamma sjukdomarna, sjukdomar som ofta är förknippade med våra levnadsvanor och vår västerländska livsstil.

I dag finns det ett övertygande vetenskapligt stöd för att dåliga matvanor och för lite fysisk aktivitet riskerar att minska våra barn och ungdomars chanser att leva ett fullgott, aktivt och långt liv. Enligt en nyligen publicerad studie av västeuropeiska barn i åldern 9 och 15 år hade redan 10 % av barnen fyra eller fler riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom, endast 28 % av barnen saknade riskfaktorer. Man fann också att de barn som saknade riskfaktorer var de barn som var mest fysiskt aktiva och nådde upp till en aktivitetsnivå på minst 88 minuters måttlig ansträngning per dag.

I utvecklingsländerna är hälsa och utbildning tydligt länkade till varandra, och kunskapen om hälsofrämjande beteenden är viktiga inslag i utbildningen. God hälsa är viktiga förutsättningar för lärandet. Om vi ska vända utvecklingen i västvärlden måste skolan ta en mer aktiv roll i det hälsofrämjande arbetet inte minst kring mat och fysisk aktivitet. Skolan kan både genom den traditionella undervisningen och inom ramen för hela skoldagen förmedla kunskaper och stimulera och uppmuntra till hälsofrämjande beteenden. Det finns ett mycket gott stöd för att breda skolbaserade insatser – *Whole School Approaches* - har goda förutsättningarna att grundlägga och främja goda vanor och beteende och att ge våra barn och ungdomar bästa möjliga förutsättningar att göra egna hälsosamma val nu och framgent i livet. Låt skolan bli en stödjande miljö för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet.

NCFF är ett nationellt resurscentrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom, i detta temanummer om fysisk aktivitet hoppas vi du ska finna intressanta tips och idéer som stimulerar din skola att erbjuda många tillfällen till daglig fysisk aktivitet framöver.



Väl mött!  
Johan Tranquist

### Innehåll

Fysisk aktivitet hos barn och ungdom!.....	2
Kvistbergsskolan - Ett lärande skolexempel .....	4
Pedagogens verktyg!.....	5
100 sätt att promenera! .....	5
Gå och cykla till skolan utmaning!.....	5
Skogsäventyret i skolan .....	7
Lästips! .....	7
Aktuell forskning! .....	8
Mer idrott i skolan ökar barns hälsa .....	9
Fysisk aktivitet påverkar barns inläring .....	9
Internationella och nationella styrdokument kring mat och fysisk aktivitet.....	10
Fysisk aktivitet och dess inverkan på benmassan .....	10
Länktips! .....	10
Övrigt.....	11

# Fysisk aktivitet hos barn och ungdom!

Text: Sammanställd av Johan Tranquist

Barn och unga behöver röra sig mer. Detta är en uppgift som angår hela samhället. Men skolan har en central roll i detta eftersom barn och unga tillbringar en så stor del av sin tid i skolan och skolan också är en plats där alla kan nås. För barn som är inaktiva på fritiden utgör skolan det enda stället där de rör sig på mer än promenadnivå. I den mån skolan lyckas att genomföra att alla barn rör sig varje dag skulle detta mål ha en stor betydelse för gruppen av relativt inaktiva barn och ungdomar.

Fysisk aktivitet under barndomen har många positiva effekter inte minst för tillväxten och för barns normala utveckling. Den fysiska aktiviteten har en avgörande roll i att upprätthålla en optimal energibalans. Vardaglig fysisk aktivitet minskar uppkomsten av ett brett spektrum av riskfaktorer för hjärt- kärlsjukdom, riskfaktorer som omärkt utvecklas redan under uppväxten. Fysisk aktivitet i ungdomsåren ökar insulinkänsligheten och minskar risken för övervikt och typ 2-diabetes senare i livet. Det finns ett klart samband mellan ötvandandet av regelbunden fysisk aktivitet och psykisk hälsa hos barn



och ungdom, främst genom en ökad självkänsla och självuppfattning men också genom social interaktion.

Fysisk aktivitet under uppväxten påverkar bentätheten och skelettstorleken positivt. Den största effekten av fysisk träning på skelettet uppkommer redan före puberteten. Hög bentäthet minskar frakturrisken hos vuxna.

Motorisk stimulering och träning genom fysisk aktivitet i förskolan/skolan har positiva effekter på barns grovmotorik, finmotorik, perception och förmåga att minnas detaljer

Mot denna bakgrund är det oroande att den fysiska aktiviteten bland barn och ungdomar har minskat under de senaste decennierna. Minskning i fysisk aktivitet under ungdomsåren är gemensamt fynd i många studier samtidigt som andelen som tittar på tv och använder datorn mer än fyra timmar om dagen

ökar med åldern. Den största nedgången sker mellan 12 och 18 års ålder, och den är starkare för flickor än för pojkar. Bland 15-åringar kommer 36 procent av flickorna och 22 procent av pojkarna inte upp i den rekommenderade mängden daglig fysisk aktivitet. Skolbarn bör ha minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet, som är anpassad till barnets utveckling, är lustbetonad och innehåller varierade aktiviteter.



## Vad påverkar barns fysiska aktivitet

Det finns för närvarande lite kunskap om deltagande i fysisk aktivitet i barndomen är en förutsättning för fysisk aktivitet senare i livet. Däremot finns det studier som visar att kvaliteten snarare än kvantiteten på barns fysiska aktivitet under uppväxtåren påverkar graden av fysisk aktivitet i vuxen ålder. Det finns också övertygande studier om att attityden till sport



och fysisk aktivitet och den upplevda förmågan hos ungdomar i övre tonåren är viktig för den fysiska aktiviteten i vuxen ålder.

Slutsatsen blir att positiva erfarenheter och attityder av fysisk aktivitet, sport och idrott under uppväxtåren kommer att ha stor betydelse för ens intresse och deltagande senare i livet och tvärt om.

Genom att utforma lekbara miljöer främjas barns möjlighet till fysisk aktivitet. Skolor som förbättrade utbudet av aktiviteter, t. ex. genom att skapa basketplaner, tennisplaner och fotbollsmål, samt hade adekvat uppsyn över barnen, resulterade i en fyrfaldig ökning av fysisk aktivitet för flickor och en femfaldig ökning för pojkar. Vidare, genom att införa olika aktivitetsfrämjande mönster på skolgården (t. ex. hoppagar) kan yngre skolbarns aktivitetsmönster påverkas positivt. Barn är också mer naturligt fysiskt aktiva utomhus än i inomhusmiljö.

## Vikten av föräldrarstöd

Föräldrarstöd för fysisk aktivitet har identifierats som en mycket betydelsefull faktor till barns fysiska aktivitets beteende. Föräldrars stöd för barns fysiska aktivitet är av betydelse framförallt genom att det stärker barns självförtroende till sin egen förmåga och därmed deras självförtroende.



Detta stöd kan ske både indirekt och direkt genom t.ex. föräldrars egen fysiska aktivitet och motionsvanor, föräldrarna som förebilder när det gäller fysisk aktivitet, motion och idrott, föräldrars förmåga att förmedla en upplevelse njutning i samband med fysisk aktivitet och att fysisk aktivitet är något kul och

trevlig och genom att förmedla att fysisk aktivitet är något viktigt och betydelsefullt.

## Skolans möjligheter

Skolan (förskolan, förskoleklassen, grundskolan, gymnasieskolan och fritidsverksamheten) har en central roll i det hälsofrämjande arbetet med barn och ungdomar eftersom de tillbringar en så stor del av sin tid i skolan och alla kan i princip nås där oavsett social bakgrund. Insatser i skolan kan därför ha en utjämnande effekt på sociala skillnader i hälsa.

Skolan är viktig för att den kan ge kunskaper om matvanor, fysisk aktivitet och hälsa men också för att miljön i skolan kan förmedla en hälsofrämjande livsstil. Barnen lär sig både från sin miljö, från själva undervisningen och genom att se hur vuxna agerar. Därför är det nödvändigt att hela skolans verksamhet genomsyras av samma budskap om vad som menas med goda matvanor och en fysiskt aktiv livsstil.

De möjligheter som skolan framförallt förfogar över, förutom den fysiska aktivitet som bedrivs inom ämnet idrott och hälsa, är rasterna, skolgården, leken, promenaden, rörelsepåsar under lektionstid, lektioner utomhus och mer fokus på friluftsuppläsning och dans.



Vägen till och från skolan är också ett ypperligt tillfälle till regelbunden fysisk aktivitet.

Genom att väva in goda matvanor och fysisk aktivitet i skolans vardag och se detta som ett medel att främja lärandet, bidrar skolan till att stimulera till bestående vardagsvanor och livslångt intresse för bra matvanor och fysisk aktivitet. Genom mer befolkningsinriktade insatser främjas alla barns hälsa och man undviker att peka ut och stigmatisera enskilda elever.



Det är en stor och viktig uppgift för skolan och hela samhället att ge barn och ungdomar möjlighet att upptäcka fördelarna med att vara fysiskt aktiv, att uppleva det lustfyllda i att röra sig, att se samband mellan mat och hälsa – och att väcka deras nyfikenhet för nya hälsosamma vanor.

För eventuella referenser kontakta [Johan Tranquist](#)

# Kvistbergsskolan - Ett lärande skolexempel



**Skola:** Kvistbergsskolan  
**Årskurser:** F-9  
**Kommun:** Torsby  
**Län:** Värmlands län  
**Adress:** 680 60 Sysseleback  
**Hemsida:** [www.stjerneskolans.com/index.php3?use=publisher&id=1857](http://www.stjerneskolans.com/index.php3?use=publisher&id=1857)  
**Kontaktperson:** Barbro Ainegren  
**E-post:** [barbro.ainegren@edu.torsby.se](mailto:barbro.ainegren@edu.torsby.se)  
**Inriktning:** Hälsa och livsstil

Att genomsyras av "Kvistbergsandan" betyder att man har ett gott skolklimat där friskvård och god hälsa är tradition och genomsyrar arbetet för både elever, lärare och föräldrar.

## Hälsa är helhet

Skolans vision är att vara en hälsofrämjande skola så den fysiska och sociala miljön är viktig för både personal, elever och föräldrar.

Fungerande relationer och bra dialog mellan elever, lärare och föräldrar anses vara en grundläggande faktor för skolans framgångar när det gäller hälsoarbetet. Man arbetar aktivt för elevernas delaktighet, ansvar och inflytande vilket visar att hälsoperspektivet inte bara handlar om att främja fysisk aktivitet. Att vara en hälsofrämjande skola innebär också att visa att skolan är en del i ett större sammanhang.

Kvistbergsskolan samarbetar med det lokala näringslivet som bjuder in till aktiviteter som skidåkning, älgjakt och fiske. Samarbetet kan ses som ett kretsloppstänkande där skolan utgör en naturlig del i det kommunala nätverket.

## Integration av skolämnen

På Kvistbergsskolan ska alla ha rörelse på schemat varje dag och det fordrar andra lösningar än att begränsa fysisk aktivitet till idrottsämnet. Här ansvarar alla lärare för att ge eleverna friskvård.

På torsdagar bjuder lärarna in till den 5 km långa tipspromenaden till vilken de turas om att skriva frågor och på så sätt integreras fysisk aktivitet i alla ämnen. En viktig fördel med den här modellen är att det varit praktiskt möjligt att ge alla elever friskvård varje dag utan att det kostar mer tid eller pengar.

## Eget ansvar

Att eleverna görs delaktiga betyder också att de får ta ansvar för sin hälsa. Ett exempel på hur att stimulera det egna hälsoarbetet är en personlig träningsdagbok, elevens egen hälsoprofil.

Träningsdagboken är fylld med teori om olika hälsofaktorer och betydelsen av fysisk aktivitet men innehåller också egna träningsresultat. Varierade arbetsformer och en stimulerande miljö bidrar till att elever kan och vill ta ansvar för sin hälsa.

## Älgprojektet

Älgprojektet, eller "*Älg från skott till bankett*", spannar över hela läsåret och inleds med att de elever som vill får lära sig att skjuta på älgskjutbanan. Under en dag i oktober deltar elever, lärare och föräldrar tillsammans i den årliga älgjakten. Vid god jaktlycka kan något eller några jaktlag få för sig att skänka en älg eller älgkalv till skolan. Under sakkunnig ledning får eleverna lära sig ta rätt på köttet som fryses in och

används i hemkunskapsundervisningen och serveras under skolans vårbal i maj. Projektet utgör ett bra exempel på hur skolan arbetar aktivt för att ge eleverna känslan av att vara en del i ett större sammanhang.

## Stimulansbidraget

Prispengarna från NCFF:s utmaning gick till en vistelse med övernattnings på en lägergård cirka 8 mil från skolan. Alla elever från år 6 till 9 fick följa med och ha samvaro i olika former. Eleverna hade olika aktiviteter som orientering, skytte, paddla kanot, lägerbål, lekar, praktisk NO / matematik, lagtävling i körsbärskärnespottning m.m. Det var både trevligt och lyckat!



## Pedagogens verktyg!

### 100 sätt att promenera!

Allt fler skolor ser utemiljön som en miljö för lärande. Det innebär dock inte att alla har kommit igång med arbetet att, utöver idrottslektionerna, ordna tillfällen för eleverna att dagligen röra på sig.

Ett alldeles utmärkt och enkelt sätt att få in fysisk aktivitet under skoldagen är genom promenader. Promenaderna kan vara långa eller korta, i naturen eller i stadsmiljö, men bestäm gärna i förväg vilken sträcka eleverna ska gå och hur lång tid de har på sig. Den kan ha formen av tips/frågerunda, glospromenad eller andra sätt som kan integrera promenader med ett skolämne.

Gemensamma promenader skapar också möjligheter till avspända samtal mellan vuxna och elever.

Här nedanför följer några exempel på hur man på ett spännande och intressant sätt kan använda sig av promenader i undervisningen.

### Filosofiska promenader

Författare: Kristina Reftel & Gunnar Törnqvist

Filosofiska promenader är ett material som vill inspirera till krokigt tänkande under promenader på stigar och vägar i olika miljöer.

Det blir allt viktigare att barn i skolan erbjuds tillfällen att röra på sig. Varför då inte kombinera detta med att samtidigt fundera över filosofiska frågeställningar, där inga tankar är för små eller för stora! Promenaderna kan leda vart som helst - ut i naturen eller bara runt skolgården.

Materialet innehåller 20 olika promenadämnen. Välj ett ämne kopiera sidan med frågor och klipp det antal lappar du behöver till din grupp. Frågeställningarna är anpassade för elever i skolår fyra och uppåt.

Materialet går att beställas via Argument Förlag AB  
[exp@argument.se](mailto:exp@argument.se)  
[www.argument.se](http://www.argument.se)

### Forntidsvandringen

Författare, foto och illustrationer: Marie Rydell

Ta med dina elever på en resa från istid till nutid! "Översätt" tiden till en gemensam promenad. Få eleverna att bättre förstå när senaste istiden var. Var det långt innan mormor föddes?



På ett konkret sätt får eleverna uppleva vår historia.

Under promenaden stannar man upp ibland för att t.ex. dramatisera vikingarnas härjningar i främmande land. I medföljande lärarhandledning får du tips på aktiviteter ni kan utföra under promenadens gång. Innehåller en text till varje "tidsålder", tips till temapåse, pröva-på-uppgifter och uppgifter i klassrummet, 8 färgbilder som illustrerar varje "tidsålder". Materialet vänder sig först och främst till målgrupp F-5.

Materialet kan beställas via Beta Pedagog AB

[www.beta-pedagog.com](http://www.beta-pedagog.com)

### Gå och cykla till skolan utmaning Hösten 2007!

– Ett samarbete mellan NCFE och Säker & lekvänlig skolväg, Stockholms län

För att inspirera elever, föräldrar och pedagoger till ökad gång och cykling till skolan arrangerar NCFE under hösten 2007 en utmaning som vänder sig till landets F-6 skolor. Utmaningen sker i samarbete med Säker och lekvänlig skolväg, Stockholms län, och kommer att pågå mellan september och oktober månad.



I projektet Säker och lekvänlig skolväg arbetar flera kommuner med att stimulera föräldrar och skola att få fler barn att gå eller cykla till skolan. Arbetet omfattar också att visa på fördelar med samåkning och att identifiera lämpliga platser för avlämning en bit från skolan. Samtidigt arbetar kommunerna för att skolvägen ska bli säkrare, tryggare och mer upplevelserik.

Vi inbjuder skolor med åk F-6 att delta i en pristävling. Tävligen går ut på att så många som möjligt, både elever och personal, under minst två veckor går eller cyklar till och från skolan. Tanken är att elever, föräldrar och personal, på ett lustfyllt sätt, ska upptäcka det positiva med att gå eller cykla. Dessa färdssätt bidrar till att förbättra både miljö och hälsa samtidigt som man sparar tid, pengar och har kul tillsammans!

För mer information om utmaningen kontakta:  
Camilla Bergholm [camilla.bergholm@adm.oru.se](mailto:camilla.bergholm@adm.oru.se)  
Tel: 019-30 11 38 eller Fariba Daryani fariba.  
[daryani@tk.stockholm.se](mailto:daryani@tk.stockholm.se) (Stockholms region)

## Vandrande Skolbussar

Med "Vandrande Skolbussar" får både stora och små motion och gemenskap. Dessutom får barnen träning i att vistas i trafiken. Det skapar trygghet för både föräldrar och barn.



Vandrande och cyklande skolbussar är exempel på hur man med små medel kan nå stora förbättringar. En vandrande skolbuss är ett organiserat samgående där flera familjer turas om att följa sina egna och andras barn till och/eller från skolan. Barn som promenerar till och från skolan, blir mer koncentrerade

i skolarbetet, får bättre aptit och somnar lättare på kvällen. Detta gäller förstås även vuxna.

Vem som helst kan vara med i en vandrande skolbuss. Enklast är det förstås för familjer som bor i samma bostadsområde. Antingen går man runt och hämtar upp barnen eller så utser man en fast mötesplats - en 'hållplats'.

I skriftguiderna *Vandrande skolbuss* och *Kids Walk to School*, finner du tips och råd på hur man kan göra för att komma igång.

[Läs mer här!](#)

## Fysisk aktivitet under hela skoldagen

Författare: Ann-Charlotte Bernerskog

Visst kan man ha fysisk aktivitet för de lägre årskurserna under hela skoldagen! Vad sägs om Bokstavsinlärning, Matte eller Lästräning med hela kroppen. Årtidsmattor som ett resultat av idogt promenerande.

Varför inte ha ordkunskap på idrotten eller träna geometriska former i simhallen?

Alla måste lyckas och ett gott självförtroende är en bra grogrund för höga prestationer. Alla larmrapporter om överviktiga och inaktiva barn gör att vi måste börja NU.

Det här är en metodbok som utgår från de didaktiska frågorna; *Vad, Hur och Varför?*

Och är tänkt som en handbok för lärare i de lägre årskurserna, som vill integrera fysisk aktivitet i alla ämnen.

Boken ger tips och idéer på övningar som både tränar ämneskunskaper och fysiska färdigheter i ett och samma moment och kan användas som ett komplement till ordinarie undervisningsmaterial.

För beställning och mer information om boken finner du på [Kunskapsförlaget i Uppsala AB Forskning](#)

## Rörelseglädje

– motorik i särskolan

Barn föds med rörelseglädje och har en spontan lust att använda den. Glädjen över att kunna röra sig på sitt eget sätt, förflytta sig dit man vill ökar motivation. Detta gäller självklart även barn med olika funktionsnedsättningar. Det är viktigt att skapa förutsättningar så att eleverna kan använda sin rörelseförmåga, få göra det man är bra på ensam eller med andra.

Många av aktiviteterna i inslagen är överförbara till grundskolan och gymnasiesärskolan.

Aktiviteterna i videon relateras till de mål som uttrycker vad eleverna, efter sina individuella förutsättningar, skall ha uppnått när de lämnar skolan och som anges i skolans styrdokument Lpo 94 och kursplaner för den obligatoriska särskolan.

Materialet kommer från Specialpedagogiska institutet.

[Läs mer här!](#)

## Ökad fysisk aktivitet under skoldagen

Den här boken är avsedd som en manual för skolans personal i arbetet med att öka elevernas fysiska aktivitet. Det är ett samarbetsprojekt mellan Hallands idrottsförbund & Högskolan i Halmstad. Dels redogör skriften för hur olika projekt har fallit ut vad gäller satsningar på mer fysisk aktivitet och dels erhålls tips och idéer på hur man kan arbeta med att öka elevernas aktivitetsnivå under hela skoldagen.

Finns till försäljning genom:

Hallands Idrottsförbund,  
Box 93,  
301 03 Halmstad,  
E-post: [sve@hallandsidrotten.n.se](mailto:sve@hallandsidrotten.n.se)  
tel 035-17 74 02

## Jag rör mig!

- året runt

Författare: Ann-Charlotte Bernerskog

Gå, spring, smyg, galoppera, hoppa, stå, trava, flyg! Här får eleverna övningar i läsförståelse som stimulerar till rörelse och kreativitet - året runt! Mapp med fyra småböcker att kopiera. Lockar eleverna till att läsa, förstå vad de läser, aktivera sig och sedan avsluta med att rita och färglägga vad de har gjort. Visa upp bilden! Du har gjort en egen bok.

I "Jag rör mig - året runt" kombineras svenska med rörelse. Materialet vänder sig först och främst till målgrupp F-3.

Boken kan beställas via Beta Pedagog AB  
[www.beta-pedagog.com](http://www.beta-pedagog.com)

### Skogsäventyret i skolan

Skogsäventyret är Svenska Orienteringsförbundet och Sveaskogs gemensamma skolsatsning riktad till elever i årskurs 4.



Skogsäventyret är ett verktyg för lärare att enkelt och effektivt arbeta integrerat med ämnena naturkunskap och idrott & hälsa. Här

får alla elever chansen att röra sig i skog och mark, lära sig såväl att hitta rätt som vad skogen har att ge. Välkommen ut till skogen där äventyret väntar!

#### Stimulanspriser:

Din klass har chans att vinna ett stimulanspris på 10 000 kr.

Ditt arbetslag har också chans att vinna ett "Upplevelsepaket på vackra Omberg".

Läs mer om Skogsäventyret och stimulanspriserna på [www.skogsaventuret.se](http://www.skogsaventuret.se)

### Mini-Röris och Röris 3

Röris är redan en succé. Sedan första Röris kom för tre år sedan har mer än 13 000 lärare och fritidpedagoger utbildats till rörelseinspiratörer.



Effekten är att cirka 325 000 barn mellan 6 och 9 år rör sig mer under skoldagen. Men nu finns också Mini-Röris, ett lika kul

program som Röris, fast skapat för de lite mindre barnen mellan 3 och 6 år.

För att leda Mini-Röris behöver du ingen utbildning. Programmet består av enkla rörelser till en blandning av barnsånger och popmusik. Det är perfekt även för dig som "bara" är förälder och vill ha lite rörelsekoj med dina ungar.

[Läs mer här!](#)

## Lästips!

### Rörelseglada barn

I vårt moderna samhälle rör vi oss inte så mycket som vi borde, inte heller barnen. Det är en av förklaringarna till att omkring tio procent av våra svenska barn väger för mycket. Syftet med boken Rörelseglada barn är att öka kunskaperna om barns behov av rörelse och fysisk aktivitet för hälsa, utveckling och lärande.

Materialet innehåller en teoretisk del om hälsa och rörelse och en praktisk med underlag till studiecirkelsverksamhet. Här ges många uppslag och många insikter som förhoppningsvis också resulterar i många roliga stunder tillsammans med barnen.

[Beställning och mer information!](#)

### Rörelseaktivitet

- Lek & lärande för utveckling av individ och grupp

Författare: Susanne Wolmesjö

Fysisk aktivitet har visat sig ha stor betydelse för effektiv inläring och skapande. Därför borde arbetsdagen och eller lektionen vara upplagd så att aktivitetslust lockas fram, tas till vara eller kanaliseras.

Människor har behov av att syssla med meningsfulla aktiviteter, känna deltagande, ansvar och tillfredställelse. Den bästa inläringseffekten skapas då hela kroppen och alla sinnen är med, att känna rörelselust och rörelseglädje främjar all inläring.

I boken Rörelseaktivitet inleder författaren med tankar och teorier om rörelse, lek och dess påverkan på lärande och arbetsmiljö på grupp och individnivå. Därefter handlar boken framför allt om en undersökning om vad upplevelser av rörelseaktiviteter som inslag i skolvardagen och klassrumsundervisningen kan betyda för elever, lärare och deras lär- och arbetsmiljö.

[Beställning och mer information!](#)

### Livsviktigt

- en bok om kost och rörelse

Med boken "Livsviktigt - om arbetet med kost och rörelse i skolan och samhället" vill Göteborgs Stad sprida kunskap om och stimulera till hälsofrämjande och förebyggande arbete med koppling till kost och fysisk aktivitet. Boken redovisar aktuell forskning och tar upp pedagogiska frågor.

Skolans, idrottsrörelsens och övriga samhällsfunktioner samarbete och roller diskuteras utifrån olika perspektiv. Enstaka exemplar kan beställas från



Skolutvecklingsenheten. Du kan även läsa och skriva ut "Livsviktigt - om arbetet med kost och rörelse i skolan och samhället" från nätet. Då boken är på 120 sidor och

rikt illustrerad finns varje kapitel för sig.

[Läs mer här!](#)



### Rör dig - lär dig Motorik och inlärning/ Ingegerd Ericsson

I boken får du ta del av en omfattande undersökning om vilka effekter utökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan, kan ha vad gäller motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer.

Du får också konkreta råd och övningstips som

du kan använda för att stimulera barn till motorisk utveckling antingen du jobbar inom skolan, är förälder eller är barn- och ungdomsledare.

Vill du veta mer om boken samt hur den kan beställas [Klicka Här!](#)

### Metoder att främja fysisk aktivitet

Här sammanfattas resultatet av SBU:s systematiska litteraturoversikt rörande metoder för att främja fysisk aktivitet. Rapporten handlar inte om sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa utan om olika metoders förmåga att bidra till ökad fysisk aktivitet.

[Ladda hem hela rapporten! \(pdf\)](#)  
[Ladda hem sammanfattning \(pdf\)](#)

### Fysisk aktivitet och folkhälsa

Rapporten ger en bred överblick av det aktuella forskningsläget gällande sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa, samt vilka kunskapsbaserade metoder det finns för att främja fysisk aktivitet på individ- och samhällsnivå.

Den vänder sig främst till vidareinformatörer

och beslutsfattare som arbetar med fysisk aktivitet i kommuner och landsting, frivilligsektorn samt studerande inom olika utbildningar (som folkhälsa, sjukvård, skola och friskvård).

[Kan beställas eller laddas ner som pdf-fil här!](#)

### Introduktion till motiverande samtal - En handledning för skolhälsovården

Denna skrift vänder sig till personal inom skolhälsovården. Motiverande samtal är en metod som lämpar sig väl för att hjälpa elever till förändring framför allt när det gäller livsstilen. Samtalet ger eleven större förståelse för ett problem och möjliga lösningar blir synliga.

Motiverande samtal kan handla om användande av alkohol, droger, rökning, dåliga matvanor, för lite motion och skadligt spelande. Metodiken kan också tillämpas på andra problem, där eleverna har tydliga valmöjligheter, som kan visa sig i form av för lite sömn, skolk och passivitet i skolarbetet.

Författare är psykologerna *Barbro Holm Ivarsson* och *Margareta Pantzar*. Båda har arbetat i många år med motiverande samtal och är medlemmar i MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers). Barbro Holm Ivarsson är knuten till Statens folkhälsoinstitut i frågor om motiverande samtal och Margareta Pantzar är verksam i Landstinget i Uppsala län.

[Kan beställas eller laddas ner som pdf-fil här!](#)

### Uppladdningen

På den här hemsidan kan du som motionerar eller tävlingsidrottar läsa vad du bör äta för att orka mer. Du hittar praktiska tips, specialanpassade kostråd samt recept. Bl.a. finns här materialet Lilla

Uppladdningen som i huvudsak är riktad till barn i åldrarna 9-12 år. Syftet är att barnen ska lära känna sin kropp, stimuleras till rörelse och få kunskap om att laga och äta bra mat. Materialet är upplagt som en tidning med intervjuer, artiklar, tips, fakta, test samt en del recept.

Till materialet finns en fristående handledning där ledaren kan koppla delar ur innehållet till övningar, gruppdiskussioner, lekar mm.

[Läs mer här!](#)



## Aktuell forskning!

### Motion i skolan minskar stress

Människan måste röra på sig mer, vi blir allt fetare och det är inte hälsosamt. En ny studie på sex skolor i Göteborg, gjord av Peter Währborg, på Sahlgrenska akademien, visar att motion är botemedlet mot både stress och fetma.

– Att välbefinnandet skulle öka förstod vi, men att stressen skulle minska så tydligt och så mycket det var för mig oväntat, säger Peter Währborg, på Sahlgrenska akademien.

[Läs mer här!](#)

### Rörelseidentitet

– Fysisk aktivitet hos barn och ungdomar  
Rapport 2006

Staffan Hultgren, GIH Stockholm Redovisade artiklar lyfter fram sambandsfaktorer som kan ha betydelse för att stimulera barn och ungdomar till fysisk aktivitet.

Självföret, bemötande, socialt stöd, ambivalens, egna val är faktorer som omnämns i ett flertal artiklar som möjliga sambandsfaktorer. Självföret anses ha ett starkt samband med utövandet av fysisk aktivitet.

[Här kan du ladda ned en sammanfattning av rapporten \(pdf\)](#)

### Att lära sig hälsa

– doktorsavhandling av Mikael Quennerstedt,  
Örebro universitet

I takt med larmrapporterna om ökad övervikt och fetma, får skolan en allt viktigare roll att förmedla en hälsosam livsstil till barn och ungdomar. Därför har Mikael Quennerstedt, forskare i pedagogik vid Örebro universitet, undersökt innehållet i skolämnet idrott och hälsa.

Han ställer i sin doktorsavhandling frågan om målet ska vara att motverka övervikt hos barn och ungdomar genom framförallt fysisk träning, eller om vi i stället bör skapa en bredare insikt hos eleverna om vad god hälsa kan vara, med god kondition och förebyggande av övervikt som positiva bieffekter.

– Har man bara två lektioner i veckan, tror jag inte att man löser västvärldens överviktsproblem vid de tillfällena. Jag tror i stället att man skulle nå längre om man ”lär eleverna hälsa”, säger Mikael Quennerstedt.

Källa: Örebro universitet

[Läs mer här!](#)

### Mer idrott i skolan ökar barns hälsa

Elever som får utökad idrott på skolschemat mår bättre, lär lättare och har större förutsättningar att undvika fetma. Det visar **Lollo Sollerheds**



doktorsavhandling vid Högskolan i Kristianstad.

Under sina 17 år som idrottslärare på Söderportgymnasiet såg hon stora skillnader i både förmågan och viljan att röra på sig mellan eleverna på skolans praktiska och teoretiska program.

De som utbildade sig för de tunga jobben hade sämst fysisk kapacitet. Var femte flicka på ett praktiskt program hade så låg syreupptagningsförmåga att hon redan låg i riskzonen för hjärt- och kärlsjukdomar. För att hitta svar på frågan varför det var skillnad och vad man skulle kunna göra för att bryta mönstret bestämde sig Lollo Sollerhed för att studera lite yngre barn.

Hon hittade två jämförbara skolor på Österlen. Efter fysiska tester och en enkätundersökning fick eleverna på den ena skolan fyra 40-minuterspass idrott och en utetime i veckan, jämfört med den andra skolan som följde läroplanen.

Tre år senare visade det sig att barnen som fick extra idrott blev både starkare och uthålligare och deras viktökning blev inte så stor som på jämförelseskolan.

Fysisk aktivitet påverkar också barns och ungdomars självbild och attityd till idrott och hälsa positivt. Lollo Sollerheds studier visar även på ett samband mellan studieresultat och fysisk kapacitet. Om kroppen är i trim är det lättare att få syresatt blod till hjärnan. Barn som rör sig mer får lättare att sitta stilla och koncentrera sig.

Lollo Sollerhed tycker att skolan måste ta ett större ansvar för att barnen får möjlighet och lust till att röra sig. Det behövs både fler idrottstimmar och att lärare i övriga ämnen engagerar sig i barnens fysiska aktivitet.

Källa: Högskolan Kristianstad

[Läs mer här!](#)

### Fysisk aktivitet påverkar barns inlärning

Två nya studier presenterar resultat som visar att klassrumsbaserad fysisk aktivitet påverkar barns koncentrationsförmåga och engagemang under lektionen.

De barn som tjänar mest på daglig fysisk aktivitet

under skoldagen är de barn som i vanliga fall har svårt att sitta still långa stunder. De oroliga barnen, blir lugnare och koncentrerar sig bättre då de får regelbundna avbrott för fysisk aktivitet.

Studierna visar också att mer tid till fysisk aktivitet under skoldagen och mindre tid till traditionell schemabunden undervisning inte påverkar studieresultaten, jämfört med kontrollgruppen. Klassrumsbaserad fysisk aktivitet ökar också den totala fysiska aktiviteten.

Barnen i interventionsgruppen tog i genomsnitt 8-10% fler steg under skoldagen, jämfört med kontrollgruppen.

#### Litteratur:

1. Mahar MT, Murphy SK, Rowe DA et al. Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task Behavior. *Med Sci Sports Exerc* 2006; 38:2086-2094.
2. Ahamed Y, MacDonald H, Naylor P-J et al. School-Based Physical Activity Does Not Compromise Children's Academic Performance. *Med. Sci Sports Exerc* 2007; 39:371-376.

## Internationella och nationella styrdokument kring mat och fysisk aktivitet

[WHO, Global strategy on diet, physical activity and health - 2004](#)

[EU Platform on Diet Physical Activity and Health. Diet, Physical activity and health – 2005.](#)

[Främja goda kostvanor och motion: En europeisk dimension i arbetet för att förebygga övervikt, fetma och kroniska sjukdomar” Grönbok - 2005](#)

[Underlag till nationell handlingsplan \(Sverige\) för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet – 2005](#)

[Nordisk handlingsplan: A better life through diet and physical activity - 2006](#)

[WHO, European Charter on counteracting obesity Diet and physical activity for health - 2006.](#)

[Rekommendationer för näringsriktig mat och daglig fysisk aktivitet i Norden – 2004](#)

[Svenska näringsrekommendationer 2005](#)

## Fysisk aktivitet och dess inverkan på benmassan

Författare: Christian Lindén Lunds universitet

En av de viktigaste livsstilsfaktorerna som reglerar benmassan är fysisk aktivitet. Denna faktor har utvecklats till en bristvara i den moderna människans vardagsliv.

En sannolik förklaring till detta är att vi i övergången från industrisamhälle till kunskaps-samhälle rationaliserat bort stora delar av den fysiska aktiviteten från vårt vardagsliv. Trappor har förvandlats till nödutgångar, bollspel bytts mot TV-spel och varannan bilresa når aldrig över 5 km. Larmrapporterna från Statens folkhälsoinstitut duggar tätt. 90 % av befolkningen vet att motion är viktigt för hälsan, samtidigt som 75 % inte motionerar tillräckligt ur hälsosynpunkt.

Ännu mer alarmerande är att 25 % av dessa individer är i det närmaste helt inaktiva. Värst utsatta är unga flickor där undersökningar visar att var femte flicka sällan eller aldrig deltar i skolgymnastiken samt att var fjärde flicka inte tränar eller motionerar alls på fritiden.

Listan på negativa effekter som uppkommer genom en mer fysiskt inaktiv livsstil kan göras betydligt längre. Trots detta har skolgymnastikens del av skoldagen under de gångna decennierna mer än halverats.

– Den som blir fysiskt aktiv som vuxen kan förbättra skelettets hållfasthet med några procent. Men börjar man redan som barn kan förbättringen bli hela 20 procent. Därför är det viktigt att inte missa chansen att bygga upp bra motionsvanor redan i skolåldern, säger ortopederna Christian Lindén från universitetets institution för kliniska vetenskaper i Malmö.

[Läs mer här!](#)

[Ladda hem avhandlingen som pdf!](#)

## Länktips!

[SNAFA - Svenskt nätverk för anpassad fysisk aktivitet /Högskolan i Halmstad](#)

Vill stimulera till fysisk aktivitet för barn och ungdom som har funktionshinder.

<http://www.hh.se>

[Skapande uterum-Sveriges Lantbruks universitet](#)

<http://www.slu.se>

<http://www-uterum.slu.se/>

Friluftsrämjandet  
<http://www.frilufts.se>

Friskis och Sveltis  
<http://friskissveltis.se>

Föreningen Skogen  
En webbaserad kunskapsbank där man hittar information om den tätortsnära naturen.  
<http://www.forestry.se>

SISU Idrottsutbildarna  
<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/>

Skogen i skolan  
<http://www.skogeniskolan.se>

Svenska Gymnastikförbundet  
<http://www.gymnastik.se>

Svenska Handikappsidrottsförbundet  
<http://www.shif.se>

Svenska Skolidrottsförbundet  
<http://www.skolidrott.se>

WWF - Världsnaturfonden  
<http://www.wwf.se>

Korpen  
<http://www.korpen.se>

Riksidrottsförbundet  
<http://www.rf.se/>

International Walk to School  
<http://www.iwalktoschool.org/index.htm>

Public Health Agency of Canada  
En hemsida som erbjuder kanon bra verktyg som går att ladda hem gratis.  
[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child\\_youth/resources.html#1](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child_youth/resources.html#1)

Action for Healthy Kids - Colombia USA  
En bra hemsida med intressanta publikationer och konkreta handlingsplaner.  
<http://www.actionforhealthykids.org/index.php>

Year of Sport and Physical Education  
En bra länk på utomhusaktiviteter året om.  
[www.yearofsportandpe.ca/](http://www.yearofsportandpe.ca/)

### Månadens tipsrad

I början av varje månad under skolarbetet (inte juni, juli och augusti) lägger vi ut nya frågor ni kan använda i undervisningen. Målsättningen är att öka kunskapen om mat och våra rekommendationer.  
[http://www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=15699&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=15699&epslanguage=SV)

## Övrigt

### NCFF Nyhetsbrev

Nästa Nyhetsbrev från NCFF kommer i mitten på juni .

Om ni har några synpunkter eller tips på innehållet så kontakta oss gärna via e-post:  
[camilla.bergholm@adm.oru.se](mailto:camilla.bergholm@adm.oru.se)

Ansvarig utgivare: Charli Eriksson  
[charli.eriksson@hi.oru.se](mailto:charli.eriksson@hi.oru.se)

Kontaktperson: Camilla Bergholm  
[camilla.bergholm@adm.oru.se](mailto:camilla.bergholm@adm.oru.se)

