

# Make a move

Julia Hildorzon och Emelie Lilja



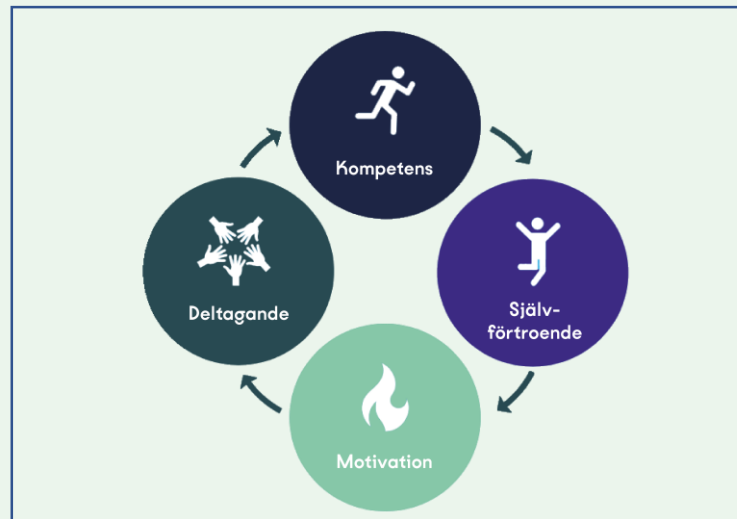
# MAKE A MOVE

För ett rörelserikt samhälle



# Vi testar nya arbetssätt för att främja rörelse och bidra till förbättrad hälsa

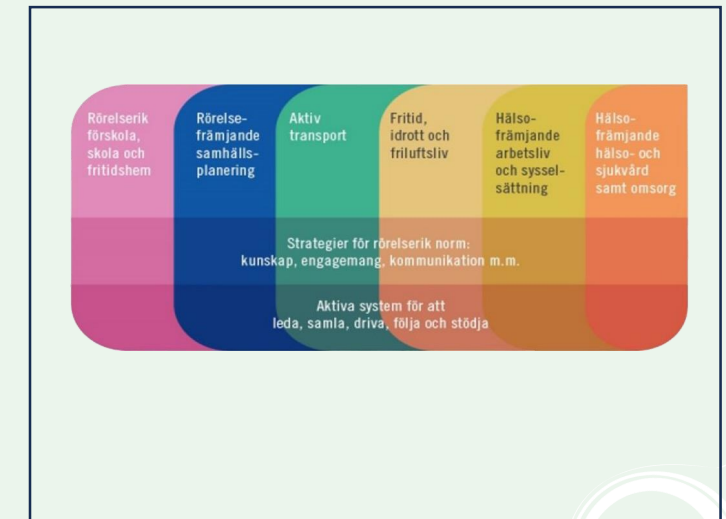
## Rörelseförståelse



## Samverkan



## Flera arenor



Det kommer alltid vara svårt att lösa problem med samma förhållningsätt som skapat dem







Akta dig!





Ha så kul på rasten!

# VARJE RÖRELSE RÄKNAS

Vardagsrörelsens betydelse och  
hur vi kan bryta stillasittandet







# Rörelseförståelse

- Varje människas benägenhet att värdera och välja att delta i fysisk aktivitet.'

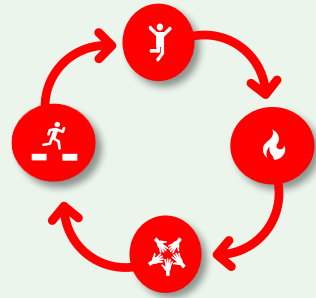
- Att vilja, våga och kunna delta i olika sammanhang och miljöer



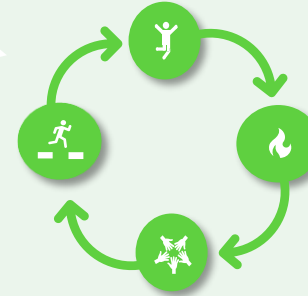
# KVALITETEN I EN RÖRELSEUPPLEVELSE



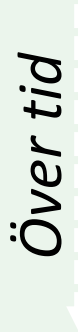
*Negativ*



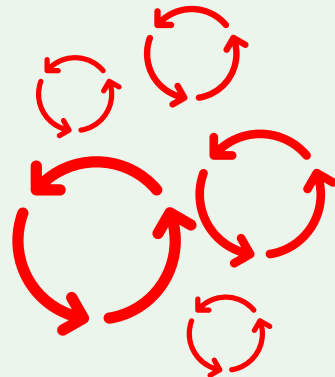
*Positiv*



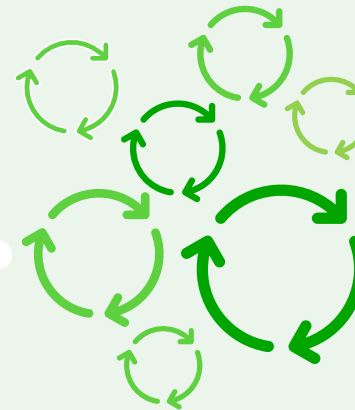
Över tid



*Mer – än +*



*Mer + än –*



*Rörelse ≠ glädje, inte för mig*

*Rörelse = glädje, viktigt för mig*

# Samverkan

## Rörelserådet i Västra Götaland



- Idé- och erfarenhetsutbyte över organisations- och sektorsgränser
- Bidra till att rörelse lyfts högre upp på agendan
- Utveckla och synkronisera olika aktörers aktiviteter
- Hjälpa varandra att applicera Rörelseförståelse inom olika arenor
- Pilotkommuner: Lidköping och Mölndal



# Pilotkommuner



- Skapa tvärssektoriell samverkan inom kommunen
- Bidra till att rörelse lyfts högre upp på agendan
- Öka kunskap kring rörelse inom olika sektorer och professioner
- Genomföra insatser inom olika arenor för att främja rörelse
- Testa nya arbetssätt – som kan spridas till andra kommuner



# Test av idéer i praktiken – inom många olika arenor



Källa modell: Kommittén för främjande av fysisk aktivitet, 2023



## Rörelseförståelse är lika viktigt som läs- och skrifvförståelse!



## Vilka rörelser vill du testa idag?

Här pågår  
arbete för  
hållbara  
barn!

VI ÄR MED I MAKE A MOVE  
- en långsiktig satsning för ökad rörelse i samhället

Satsningen drivs av RF-SISU Västra Götaland, med ekonomiskt stöd av Västra Götalandsregionen. Lidköpings kommun och Mölndals stad är pilotkommuner i länet.

För mer info besök  
[www.makeamovevastragotaland.se](http://www.makeamovevastragotaland.se)



## Förskola

- Omfattar alla kommunala förskolor i Lidköpings kommun.
- Två pilotförskolor där kraftsamling kring kunskapshöjning och processarbete med personalgrupp och vårdnadshavare sker under ett år.
- Nätverk med representanter från alla förskolor ses varannan månad för att uppdateras om lärdomar från pilotförskolor, inspiration och idé- och erfarenhetsutbyte.
- Rektorer/lednings involvering avgörande
- När all personal inom arenan under stängningsdagar





## SMÅ STEG GER STORA FÖREGÅNGARE I RÖRELSE

Från en förskola i Lidköpings kommun:  
De större barnen promenerade till platsen och för att hålla ihop höll de alla i ett rep de kallar 'ormen'. Av vana plockade vi fram barnvagnen till de mindre barnen, men efter en bit på vägen fick de med gå. Passande nog fick de med hålla i varsin 'orm' när säkerhetsbältet hängde utanför. Det gick så bra!





## ETT SÄTT AV MÅNGA SOM GÖR BARN MER SJÄLVSTÄNDIGA

På en förskola i Lidköpings kommun finns en liten kulle som används till pulkaåkning när det är snö.

Lucas är ett och halvt år. Från början satt han och väntade på att pedagogen skulle hjälpa till. De tjocka kläderna gör att de begränsas i sina rörelser och blir mer stilla.

Men den vuxne visade fysiskt på hur han kunde välta ur pulkan, få tag i snöret och dra upp den för backen och sedan hur han skulle sätta sig och röra sig i pulkan för att få fart. Alla dessa moment lärde han sig snabbt och kunde sedan klara sig på egen hand.

Jag vill, jag vågar, jag kan!







## Samhällsplanering Fysiska miljöer

- Kunskapshöjning och samverkan med landskapsarkitekter, planstrateger, ansvariga personer för lekplatser, förskole- och skolgårdar.
- Studiebesök och workshops, ex Örebro kommun kring miljöer som främjar barns lekvärden.
- Stuprör till hängränna





## Aktivitetsyta – samverkan i Lidköping


- Rörelsekorsning – något för flera intressen
- Användarnas delaktighet i planering
- Utnyttja miljön och krafter som finns



”Lekställningen gick sönder. Tidigare hade vi bara beställt en ny från katalogen. Nu funderar vi på hur vi kan göra det till en mer rörelserik miljö med material som finns i naturen.”

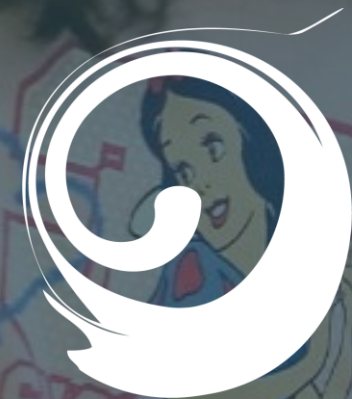
*/Förskolerektor*



A group of young children are smiling and looking towards the camera. The image is overlaid with a semi-transparent dark blue filter. The text is positioned in the upper left quadrant.

”Efter start med Make a Move låter jag barnen utforska mer och jag har insett att barnen klarar mer än vad vi vuxna tror”

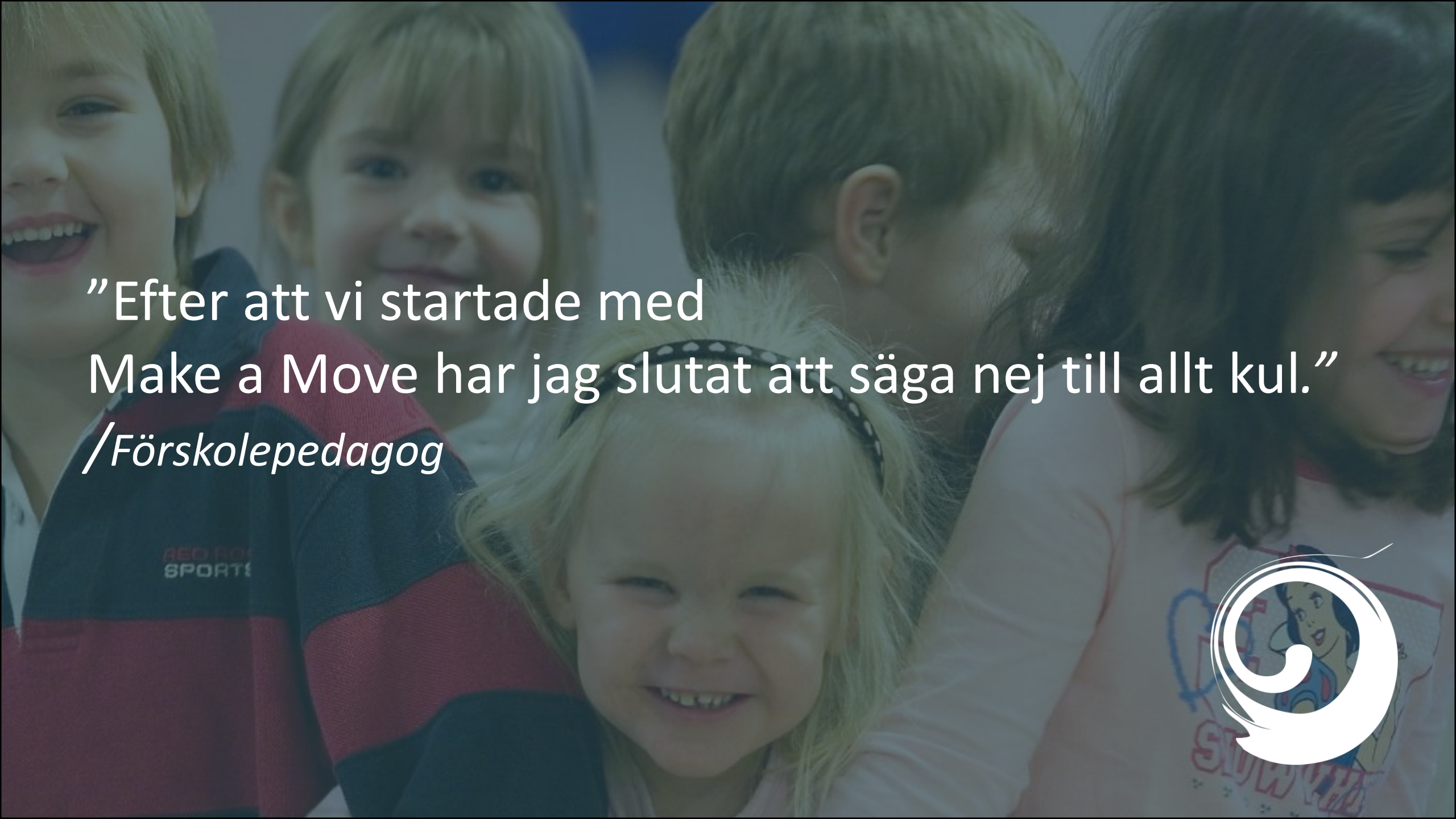
*/Förskolepedagog*



A group of children in winter gear are standing in a snowy schoolyard. They are holding up colorful ropes and bags, appearing excited. The background shows school buildings and a clear sky.

”Nu får vi äntligen klättra i träd på vår skolgård”  
*/Elev i åk 2*





”Efter att vi startade med  
Make a Move har jag slutat att säga nej till allt kul.”  
*/Förskolepedagog*





**MAKE A MOVE**

För ett rörelserikt samhälle