

# Skola i Rörelse

-Ett stöd för ökad daglig rörelse

Emma Henning

Centrum för fysisk aktivitet



# Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Vårt  
uppdrag

Vad  
vi gör

För/med  
vem/vilka

Syfte

# Skola i Rörelse

Syfte:

- Utjämna skillnader i hälsa och aktivitetsvanor
- Nå grupper som riskerar att utveckla sjukdom eller ohälsa
- Förbättra förutsättningarna för fullföljda studier

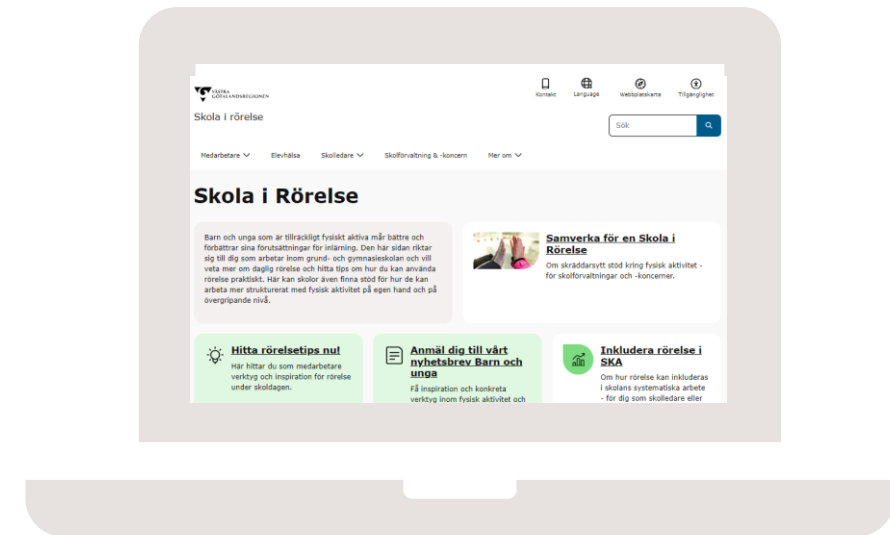
Genom att erbjuda stöd till:

- Medarbetare inom skola/elevhälsa
- Skolledning
- Skolförvaltning och -koncern
- Elev och vårdnadshavare



# Skola i Rörelse -hemsida

- Medarbetare inom skola och elevhälsa
  - Praktiska tips och verktyg
- Rektor/skolledning
  - Tips om hur arbete med fysisk aktivitet kan inkluderas i skolans systematiska arbete
- Skolförvaltning och –koncern
  - Erbjudande om skräddarsytt, strukturerat stöd
  - Fokus på samverkan mellan barnets arenor



[www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)

# Vårdgivarwebben

-För medarbetare inom hälso- och sjukvård och elevhälsa

- Riktlinjer
- Fysisk aktivitet på recept (FaR)
- Material
  - Rörelsenyckeln
  - Bildstöd
  - Blad för utdelning
- Nyhetsbrev
  - Barn och unga
- Hänvisa patienter vidare
  - FaR-mottagning online
- Utbildning
  - Digitalt och nätbaserat

[www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)



**Barn och unga**  
Nyhetsbrev från Centrum för fysisk aktivitet

► Nytt  
**Hej och välkommen hit!**

I det här nystartade nyhetsbrevet lyfter vi daglig rörelse, utifrån olika perspektiv, nivåer och över professionsgränser. Nyhetsbrevet riktar sig till dig som möter barn och unga inom hälso- och sjukvården, elevhälsan och skolan.

Har du kollegor som inte hittat till det här nyhetsbrevet än? Vidarebefordra gärna nyhetsbrevet och tipsa om att anmäla sig till det: [www.vgregion.se/fysiskaktivitet-nyhetsbrev](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet-nyhetsbrev). Där kan du även avsluta din prenumeration.



► Våra kroppar är gjorda för att vara i rörelse  
**Många positiva hälsoeffekter**

Rörelse påverkar både den fysiska och psykiska utvecklingen hos barn och ungdomar och ger många positiva hälsoeffekter.

Genom regelbunden fysisk aktivitet kan barn och ungdomar:

- utvecklas fysiskt med bättre kondition, ökad muskelstyrka och starkare skelett.
- utvecklas kognitivt med bättre koncentrations- och inlärningsförmåga och bättre skolprestation.
- utvecklas psykiskt genom bättre självkänsla, minskad oro och nedstämdhet. Fysisk aktivitet ökar även stresståligheten, vilket gör att kroppen inte reagerar lika mycket på stressande situationer och miljöer. Även sömnen kan förbättras av rörelse och energinivån ökar om man rör på sig regelbundet.

Tillsammans kan vi göra skillnad för barn och unga.

# Nytt material

## Hälsoeffekter av fysisk aktivitet, barn och unga



Du orkar mer

Du blir lugnare och gladare

Du blir stark

Du får bättre självkänsla

Det går bättre för dig i skolan

Du får bättre balans

Du får ett starkt skelett

Om du rör på dig ofta nu kommer du också att få goda rörelsevanor.

Du får ett friskt hjärta och friska blodkärl

### All rörelse räknas!

Regelbunden fysisk aktivitet ger goda hälsoeffekter både mentalt och fysiskt. Även en liten ökning av fysisk aktivitet har effekter på hälsan, det är alltså bättre att göra lite än inget alls. Prata med din vårdgivare eller skolsköterska om du vill ha stöd för att komma igång.

Referens: FYSS 2021, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN  
Centrum för fysisk aktivitet, VGR  
www.vgregion.se/cffa

## Rörelsenyckeln

För barn och unga!




### Fysisk aktivitet på recept (FaR)

**Vad är FaR?**  
FaR är en metod som används inom hälso- och sjukvården och elevhälsan för att stödja till ökad fysisk aktivitet, i syfte att förebygga och behandla ohälsa/sjukdomstillstånd. Metoden erbjuder ett strukturerat sätt att arbeta med fysisk aktivitet för barn och unga.

**Metodens delar:**

- Person-/familjecentrerat rådgivande samtal
- Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet
- Uppföljning

**Vem kan förskriva FaR?**  
Alla medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation och adekvat kunskap om individens status, FaR och samtalsmetodik. FaR kan också vara en teamsats där olika professioner har olika roller i FaR-processen.

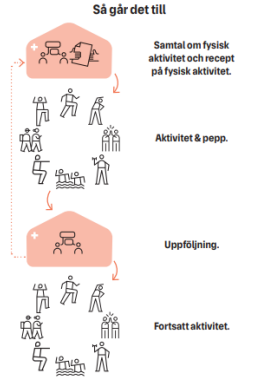
**Var ska barn och unga kan få FaR?**  
Barn från 6 år och ungdomar som är otillräckligt fysiskt aktiva OCH har ohälsa/sjukdomstillstånd eller tillhör en riskgrupp för att utveckla ohälsa som kan förbättras av fysisk aktivitet.

Pråga alla om fysisk aktivitet! Otillräckligt fysiskt aktiva är de barn som inte når upp till allmänna rekommendationer.

Version 1.0 | Uppdaterad 2024-01-15

### Fysisk aktivitet på recept (FaR)

**Så går det till**



**Samtal om fysisk aktivitet och recept på fysisk aktivitet.**

**Aktivitet & pepp.**

**Uppföljning.**

**Fortsatt aktivitet.**

Inspiration och tips på aktiviteter: vgregion.se/forelsageguiden  
Version 1.0 | Uppdaterad 2024-01-15

### Fysisk aktivitet på recept (FaR)

**Förslag på frågor till samtal och FaR-förskrivning**

**Kartläggning**  
"Känns det okej att vi pratar en stund om fysisk aktivitet?"  
"Känner du till att fysisk aktivitet kan påverka din/ditt barns... (hälsa/diagnos)?"  
"Berätta, hur ser det ut för dig/i er familj?"  
"Om du/nå skulle ändra på något för att öka aktiviteten, vad skulle det i så fall vara?"

**Anledning till FaR**  
"Vad känns bra att vi skriver som anledning till FaR?"

**Min målsättning**  
"Utifrån det vi pratat om, vad kan vara en bra målsättning för dig? Vad kan vara ett övergripande mål och vilka effekter skulle du vilja uppnå?"


**Bra saker jag redan gör och fortsätter med**  
"Vad finns det för bra saker som du redan gör och som du kan fortsätta med?"

**Stillsamtande**  
"Vilka förändringar tänker du att du skulle kunna göra kring stillsamtande/skrämtd?"


Version 1.0 | Uppdaterad 2024-01-15

### Uppmuntran

Hur du som förälder kan uppmuntra ditt barn till rörelsegärja och främja goda rörelsevanor



Uppmuntran är en nyckel till att bygga förtroende mellan dig och ditt barn. Ju mer positivt du uppmärksammar, desto mer positiva beteenden kan ditt barn utveckla. Det leder också till färre konflikter i familjen och stärker självkänslan hos ditt barn.




**Jag kan, har bra idéer och är viktig!**

**Stärk ditt barns självkänsla**  
Visa kärlek och uppskattning och var intresserad av vad hen tycker, tänker och behöver.

**Tips:**

- Pömlina om hens styrkor.
- Beskriv hur ditt barn tidigare har hanterat utmaningar.
- Hjälpl till att bryta ner problem i mindre delar.
- Fråga vad ditt barn tänker om planer och dagrutiner.
- Lyssna på ditt barns synpunkter.
- Ditt barn känner sig sedd när du är med vid fritidsaktiviteter.
- Visa att du tänker på ditt barn när du inte kan vara med.
- Kommer ihåg vad ditt barn har berättat.



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

### Om fysisk aktivitet på recept (FaR)

Barn och unga

**Varför är det bra att röra på sig?**  
Genom att röra på dig kan du till exempel få mer energi, få bättre kondition, känna dig gladare, minska smärta, sova bättre och bli smartare.



Du orkar mer  
Du blir lugnare och gladare  
Du blir stark  
Du får bättre självkänsla  
Du får ett friskt hjärta och friska blodkärl  
Det går bättre för dig i skolan  
Du får bättre balans  
Du får ett starkt skelett  
Om du rör på dig ofta nu kommer du också att göra det när du blir vuxen

**Du kan få recept på fysisk aktivitet - FaR!**  
Du kan få stöd av vårdnaden eller elevhälsan för att komma igång med mer rörelse och må bättre genom fysisk aktivitet på recept (FaR). När ni träffas pratar ni om varför det är bra för dig att röra på kroppen, och vad du skulle vilja göra för att röra på dig mer än du gör nu. Ni bestämmer tillsammans en målsättning, vad du ska göra, hur mycket och hur ofta. Det kan vara både vardagsaktiviteter och träning. Det ska vara något som du vill göra, som väcker bra kul och så bestämmer ni när ni ska träffas igen. Allt skrivs i receptet. Du kan alltid ha med dig en förälder eller anhörig som stöd.

**Så här går det till:**



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

# Grund- och fördjupningsutbildningar

- Grundutbildning Fysisk aktivitet/FaR för barn och unga
  - Digitalt eller nätbaserat
- Fördjupningsutbildningar
  - Motiverande samtal
  - Individanpassning
  - Att prata om kropp och rörelse
- Workshop
  - Motiverande samtal

[www.vgregion.se/far-utbildning](http://www.vgregion.se/far-utbildning)



# Temawebbinarium

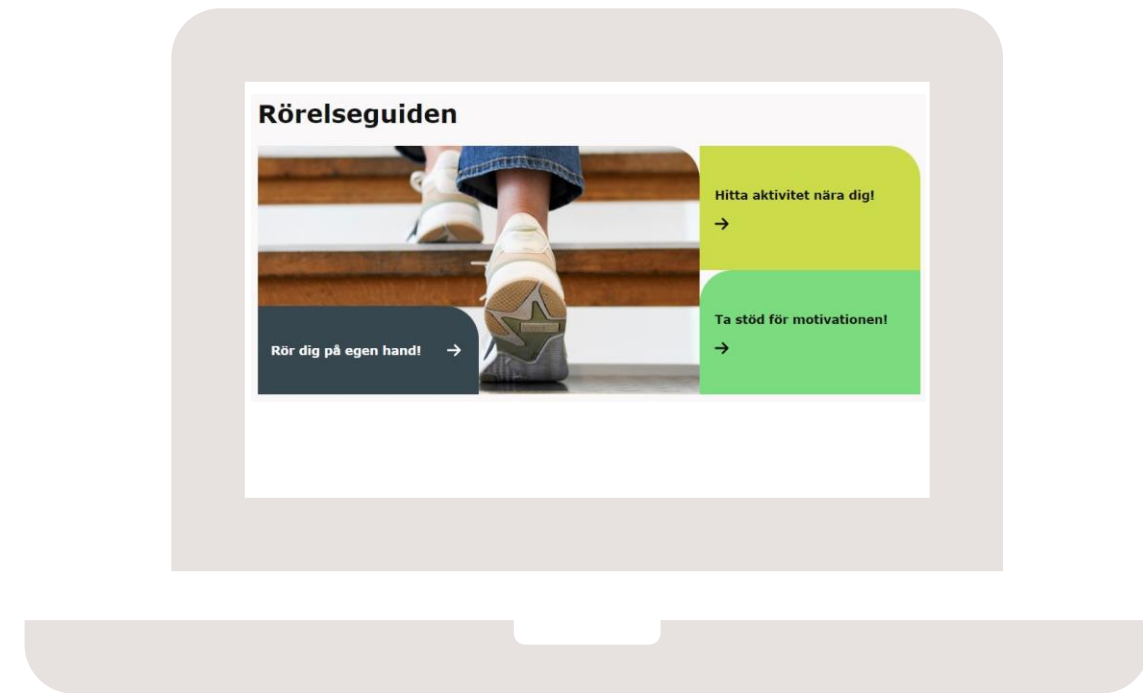
- Rörelsenyckeln
- Rörelse vid problematisk skolfrånvaro
- Att prata om rörelse och kroppsuppfattning med ungdomar
- Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD för barn och ungdomar
- Rörelse som del av skolans systematiska kvalitetsarbete

[www.vgregion.se/far-utbildning](http://www.vgregion.se/far-utbildning)



# Rörelseguiden

- För invånare
- Verktyg för medarbetare
- Tips om
  - Rörelse på egen hand
  - Aktiviteter i närområdet
  - Motivationsstöd



[www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)

# FaR-mottagning online

- För barn, ungdomar och vuxna som fått FaR
- Förstärkt stöd i att omsätta receptet i praktiken
  - Hållbara och hälsosamma aktivitetsvanor
- Kostnadsfritt digitalt stöd av fysioterapeut, i upp till 6 månader
  - Vård och hälsa
- Tidsbokning via webben eller telefon

[www.vgregion.se/far-mottagning](http://www.vgregion.se/far-mottagning)



## FaR-mottagning online

Har du fått Fysisk aktivitet på Recept (FaR) men har svårt att komma i gång, eller inte vet hur du ska göra? Du som bor i Västra Götaland kan få stöd!

På FaR-mottagning online finns fysioterapeuter beredda att stötta dig som fått FaR. Du får personlig vägledning med råd, motivation och instruktioner för att hitta just din hållbara aktivitetsnivå.

Besöken sker digitalt med videobesök. Du bokar tid med din mobil eller din dator i Vård och hälsa. Använd QR-koden eller länken:

<https://vardochhalsa.vgregion.se/page/far-mottagning>

Du behöver e-legitimation för att boka en tid.

Välkommen!

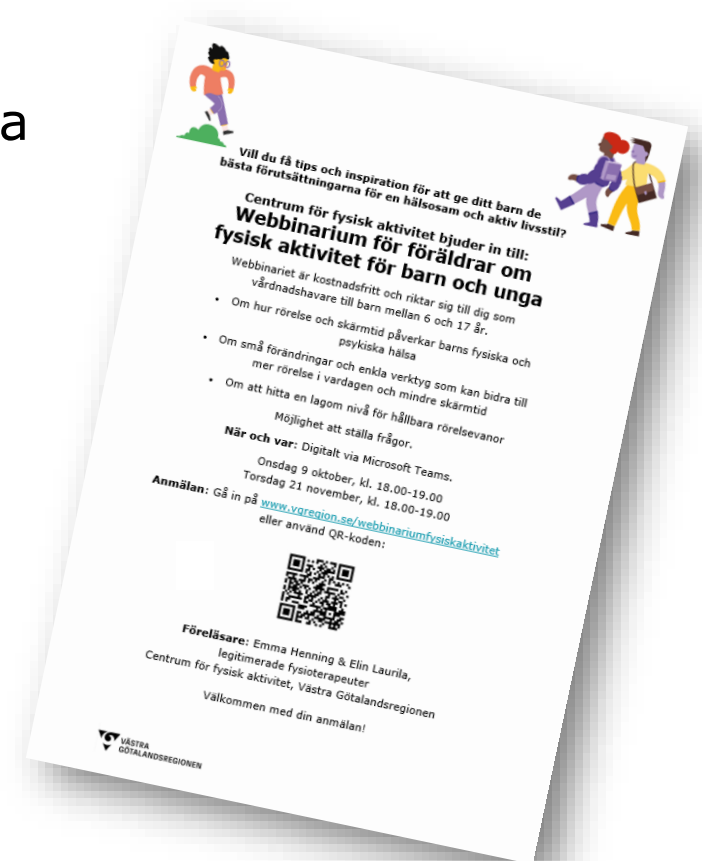


Läs mer om FaR-mottagning online på:  
[vgregion.se/far-mottagning](http://vgregion.se/far-mottagning)

# Webbinarium för föräldrar om fysisk aktivitet för barn och unga

- För vårdnadshavare till barn mellan 6 och 17 år
- Kostnadsfritt, kvällstid, via Teams
- Om rörelse för barn och ungdomar – fysisk och psykisk hälsa
  - Effekter och rekommendationer
  - Hur man som vårdnadshavare kan stödja sitt barn i att bli mer fysiskt aktiv
  - Förhållningssätt, verktyg, praktiska tips
  - Tid för frågor

[www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet)



# Stöd till skolförvaltningar och -koncerner

- Samverkan för att stärka barns och ungas hälsa och förbättra förutsättningar för fullföljda studier
  - Samordning mellan barnets arenor
- Stödet är kostnadsfritt och kan innefatta:
  - Handledning för att hitta hållbara arbetssätt
  - Skräddarsydda utbildningar om t ex fysisk aktivitet, hälsa, inlärning och förhållningssätt för att främja daglig rörelse



Frågor eller funderingar?



# Sammanfattningsvis

Stöd till medarbetare inom elevhälsa:

- [www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)
- [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)

Stöd till medarbetare inom skolan + rektor:

- [www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)

Stöd till förvaltningens/koncernens samlade elevhälsa:

- [www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)

Stöd till elev och vårdnadshavare:

- [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)
- [www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet)
- [www.vgregion.se/far-mottagning](http://www.vgregion.se/far-mottagning)

Stöd till aktivitetsarrangörer:

- [www.vgregion.se/tryggstart](http://www.vgregion.se/tryggstart)





[emma.henning@vgregion.se](mailto:emma.henning@vgregion.se)

Centrum för fysisk aktivitet