

Hur kan vi stödja eleverna längst ifrån rörelse och träning?

Emma Henning & Anna Orwallius
Centrum för fysisk aktivitet



Stärkta förutsättningar med hjälp av rörelse

Ökad koncentrationsförmåga

Ökat fokus

Ökad kreativitet

Bättre självkänsla

Minskad oro och nedstämdhet

Bättre sömn

Mer energi/ork

Bättre humör

Lättare att hantera stress



Inläring

Fysisk och
psykisk
hälsa

Fullföljda
studier

Resiliens

Hur bekväm känner du dig i sammanhang när du är fysiskt aktiv?



- Finns det något sammanhang där du skattar dig lägre?
- Finns det något sammanhang där du skattar dig högre?
- Vad skulle kunna få dig att skatta en högre siffra?
- Skulle du ha skattat samma siffra för 10 eller 20 år sedan?





⇒ Undandragande från rörelseaktivitet på raster
⇒ Frånvaroproblematik visar sig ofta först på idrottslektioner

Larm!

Debatt: Många barn riskerar att hamna i motoriskt utanförskap



Ingegerd Ericsson är docent i idrottsvetenskap vid Malmö universitet. Foto: Privat



svrigeSRADIO Start Nyheter Poddar & program Kanaler Mer

P4 Göteborg P4 program A-Ö Tablå Låtlistor Arkiv Om... Tips!

Suzanne Lundvall, forskare vid Göteborgs universitet larmar om barns försämrade motorik. Foto: FREDRIK SANDBERG/TT

HÄLSA

GU-forskare larmar: Barn kan inte slå kullerbyttor

DN DEBATT

DN Debatt. "Dagens barn kan inte ens slå en kullerbytta"

Publicerad 2024-01-27

Trenden ser likadan ut runt om i världen. Flera länder rapporterar att uppemot 50 procent av barnen har motoriska förmågor som är sämre än tidigare.

Göteborgs-Posten Nyheter Göteborg Sport Ekonomi Kultur Ledare Debatt

Allt fler barn har problem med finmotoriken. Bild: Claudio Bresciani / TT

Naomi Abramowicz: Därför kan barn inte ens hantera en sax längre

svrigeSRADIO Start Nyheter Poddar & program Kanaler Mer

Kropp & Själa Alla avsnitt Om... Kontext

Kullerbyttor-larmet & idrottslärarna

55 min - till 30 april 11:04

Mitt i kullerbyttor-gåtan och floden av larmrapporter om barn med usel kondition står de där, med visse plöja och i träningsöverall, idrottslärarna. Men hur ska de göra för att rädda nästa generation?

Ledare ner 03 min, MP3 Dela

TikTok 03.18.24

kullerbyttor
klippa med sax
stå på ett ben

12.9K
673
809
572

p3nyheter
P3 Nyheter - 5-18
Följ

Under vintern har både skid- och idrottslärare larmat om att svenska barn inte kan göra kullerbyttor, klippa med sax etc... mer

Logga in

JUST NU

BARNS BALANS OCH MOTORIK ÄR KRAFTIGT FÖRSÄMRAD

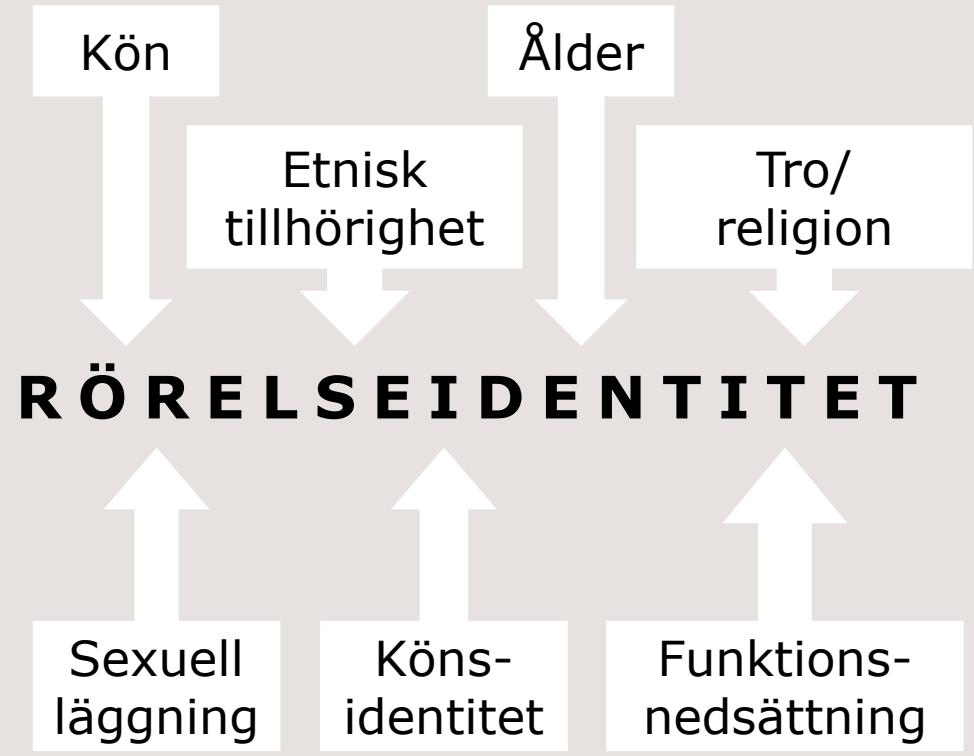
SENASTE NYTT PÅ TV4 SE Knivskadad man sökte vård - mistänkt mordförsök

Nyhetsmorgon

Därför är barns balans och motorik kraftigt försämrad , 11 min 39 sek



RÖRELSEIDENTITET



Kön

Ålder

Etnisk tillhörighet

Tro/religion

RÖRELSEIDENTITET

Sexuell läggning

Köns-identitet

Funktionsnedsättning



Motoriskt
utanförskap

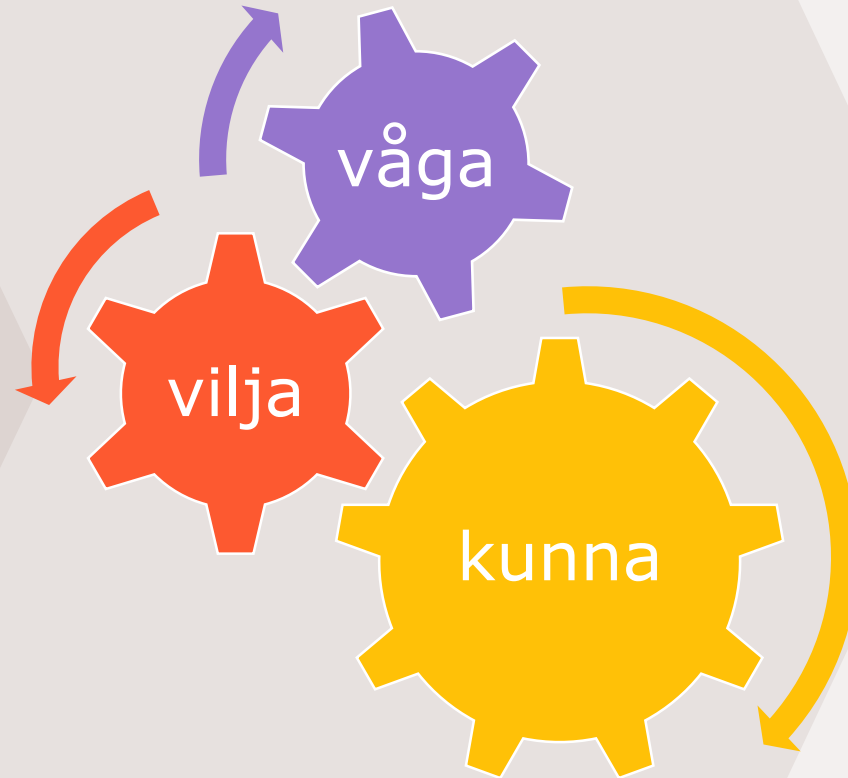
RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
rikedom



Motoriskt
utanförskap

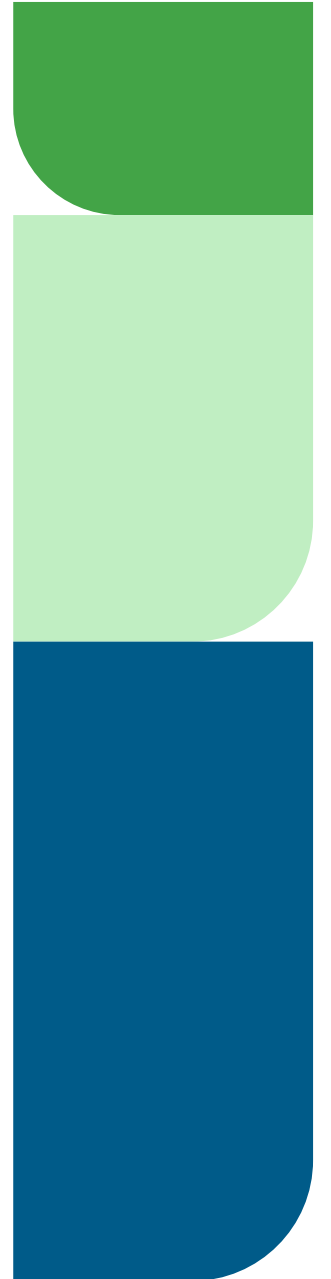


Rörelse-
rikerdom

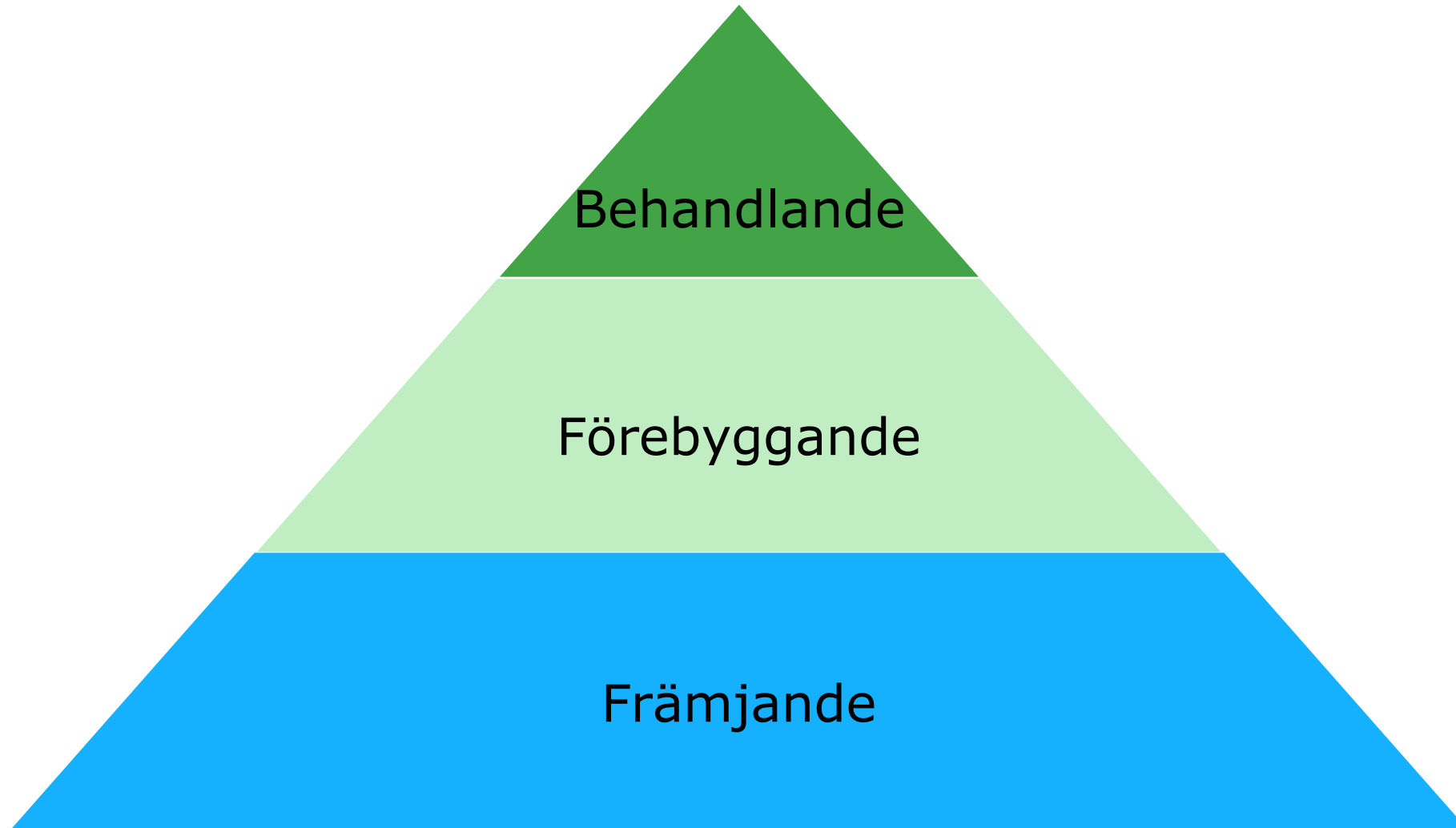
Stärk inre driv till rörelse

- Fysisk aktivitet kan förbättra kroppsuppfattning
 - Ökad tilltro till sin kropp
 - Upplever effekterna som positiva
- Funktionsperspektiv på kroppen
- Motivet spelar roll -inre driv
 - Det är roligt! Det får mig att må bra!
- Samband mellan kroppsuppfattning, motiv till rörelse och ogiltig frånvaro i skolämnet Idrott och hälsa

Lunde, C., Reinholdsson, T., & Skoog, T. (2023). Unexcused absence from physical education in elementary school. On the role of autonomous motivation and body image factors. *Body image*, 45, 229–237. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.007>



Rörelse som insats

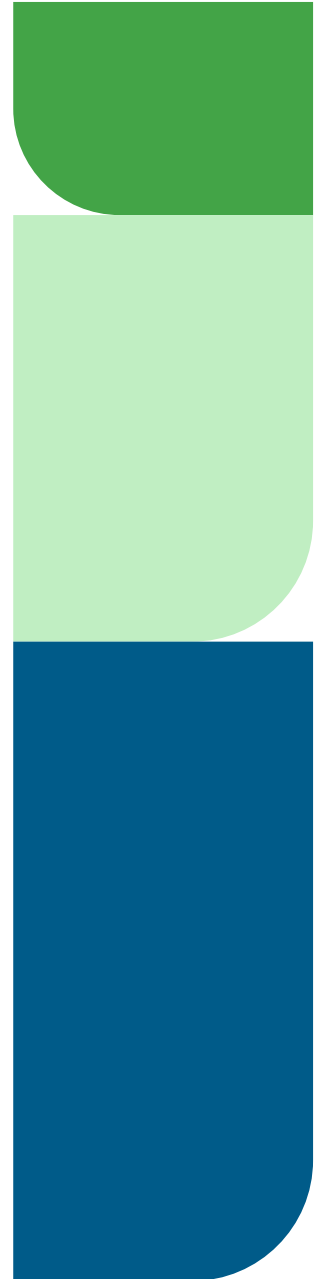


Hur identifierar vi barnen?

- Samverkan mellan medarbetare och professioner
 - Elevhälsa, mentor, idrottslärare, fritidspedagog...

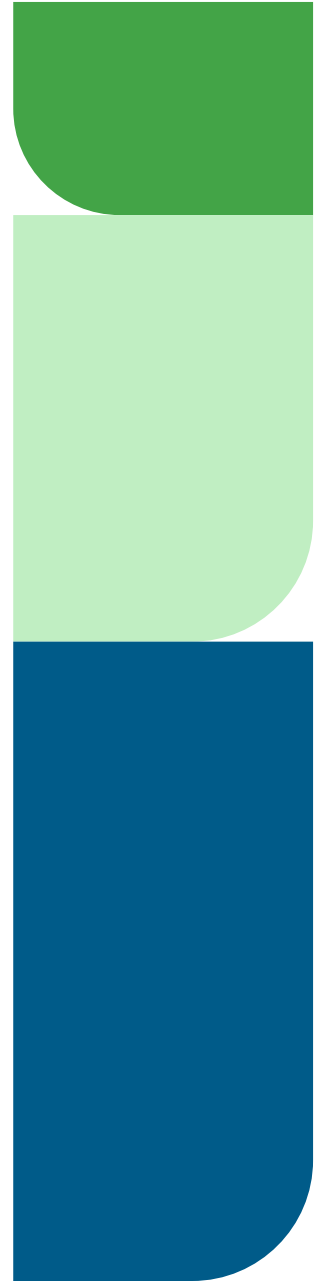
Exempel:

- Elevhälsan kan identifiera de som är otillräckligt fysiskt aktiva (de som inte når upp till rekommendationen)
- Idrottslärare kan identifiera de med lägre fysisk funktionsnivå gällande exempelvis motorik, kondition, styrka
- Mentor kan identifiera tillstånd/ohälsa som märks i klassrummet och som kan påverkas av fysisk aktivitet, t ex psykisk ohälsa, NPF, koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter

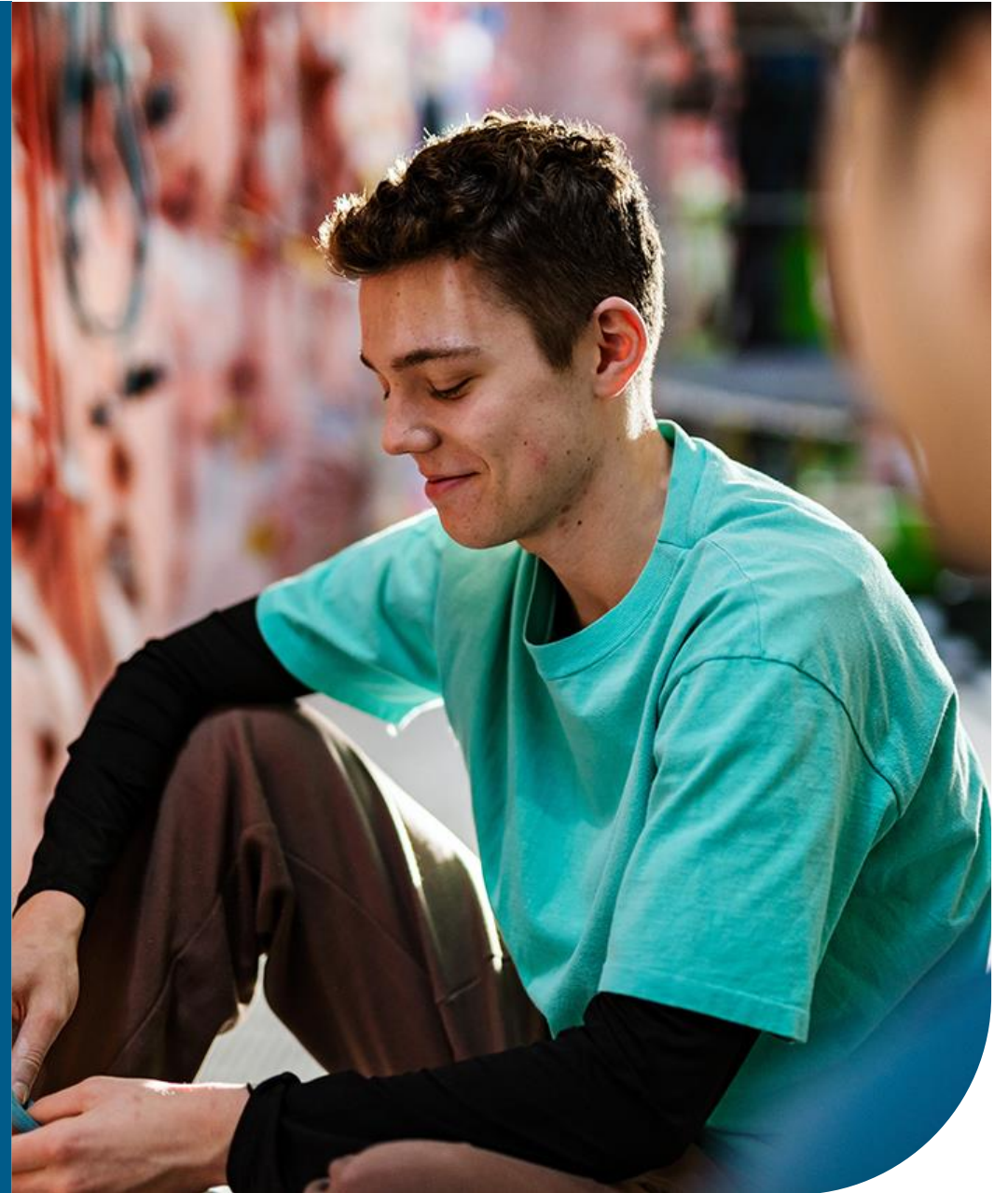


Reflektionsfråga

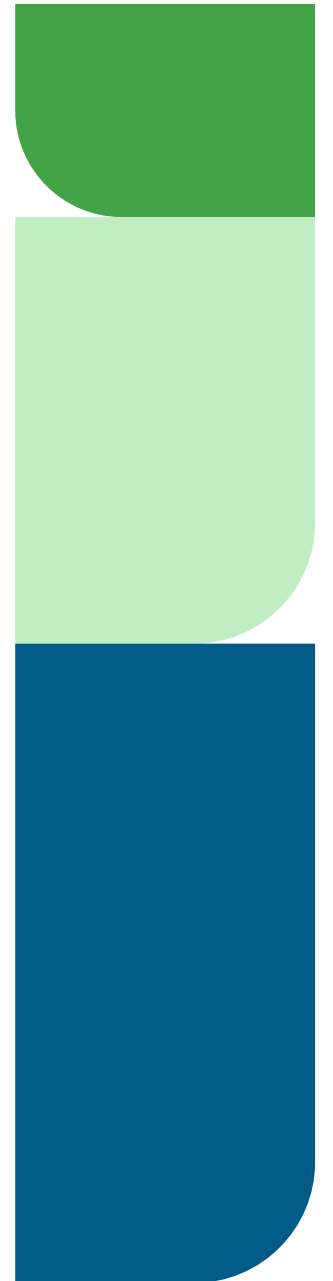
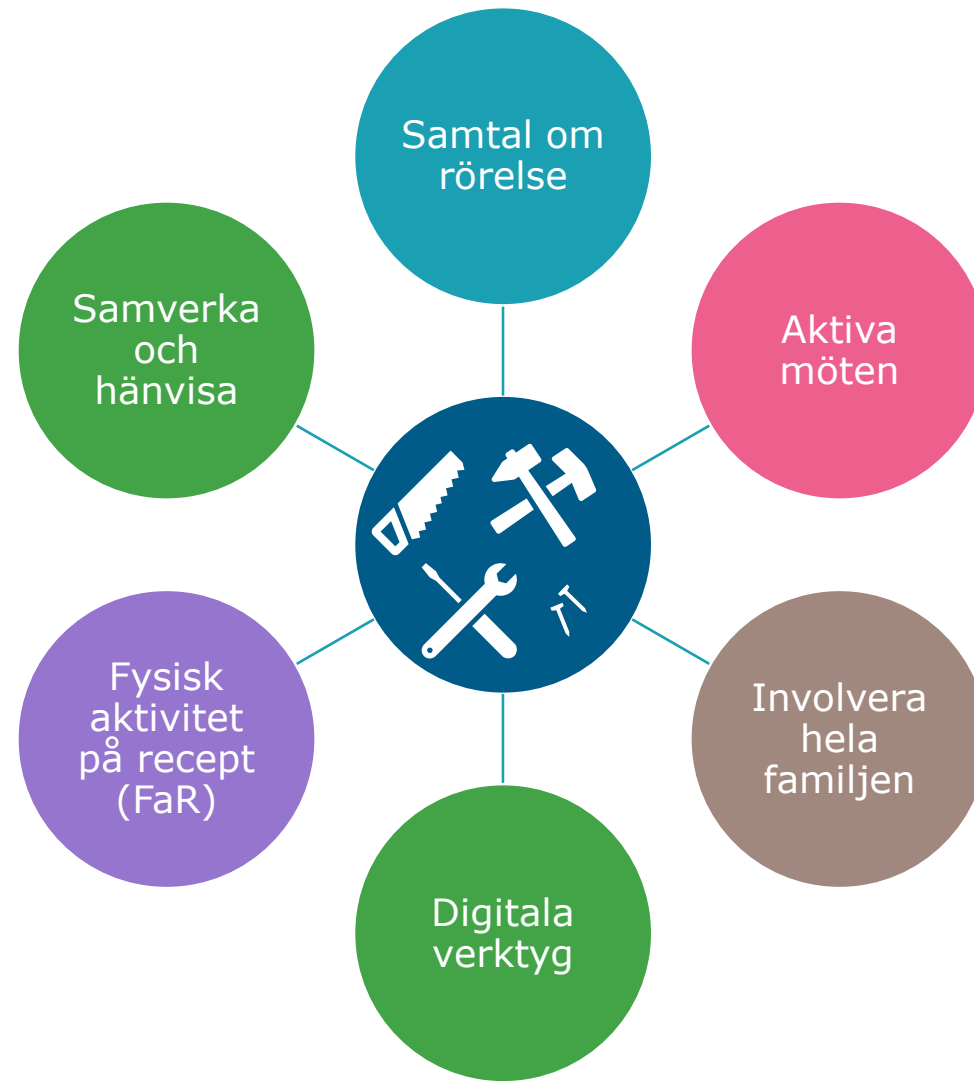
Hur fungerar det hos er?
Är ni delaktiga i att
identifiera eleverna?



Insatser för ökad rörelse på individnivå

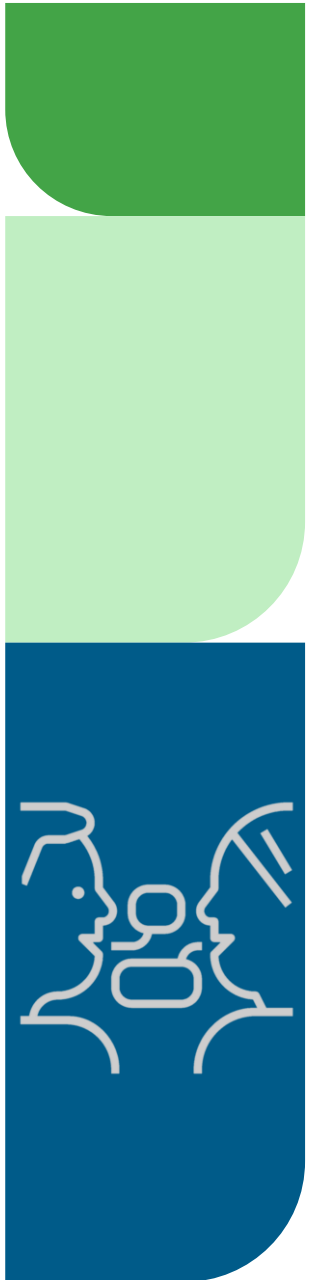


Exempel på insatser



Samtal om rörelse

- Hur rör du på dig?
- Hur känns det i din kropp när du rör dig och anstränger dig tex springer, cyklar, leker, hoppar, tränar någon sport?
Hur känner du dig efteråt?
- Hur bekväm är du i olika sammanhang med rörelse eller träning? Exempelvis på rasten eller idrottslektionen?
- Vad skulle kännas roligt eller okej att göra?
Vad har känts roligt förut?



Så här vill jag ha det

Så här vill jag ha det - idrott och rörelseaktiviteter



Av leg. logoped Julia Andersson och
hälsopedagog Maja Björkeback
Widgit-symboler © Widgit Software/Hargdata 2019.

Så här vill jag ha det - idrott och rörelseaktiviteter



Kommunikation och relationer
Instruktion och information



Instruktion och information

- Jag behöver korta och tydliga instruktioner (från lärarna).
- Jag vill få instruktioner enskilt (av läraren).
- Jag vill kunna ställa frågor utan att göra det inför hela klassen, till exempel att läraren kommer till mig själv efter genomgången och frågar om jag undrar något.
- Jag vill ha extra förklaring till hur lekar och spel går till och hur jag ska göra.
- Jag behöver hjälp att dela upp aktiviteten i mindre i delar och ta en sak i taget.
- Jag vill ha rörelseaktiviteten förklarad med hjälp av bildstöd.

Kommunikation och relationer

- Jag vill få en liten påminnelse, till exempel ett tecken, om jag bryter mot samtalsregler som att prata på för mycket eller byta ämne.
- Om jag gjort något fel vill jag att vi pratar om det enskilt, inte inför andra elever.
- Jag vill veta när jag gör någonting bra.
- Ibland kan jag behöva hjälp med att förklara hur jag menar och tänker.
- Jag vill ha hjälp av vuxen med att reda ut bråk och konflikter om de uppstår.
- Jag vill ha hjälp med att hitta någon att vara med om vi inte blir indelade i grupper.
- Om jag blir arg kan jag behöva gå iväg och lugna ner mig ett tag. Det är bättre om vi pratar om det sen igen.

Av leg. logoped Julia Andersson och hälsopedagog Maja Björkeback Widgit-symboler © Widgit Software/Hargdata 2019.

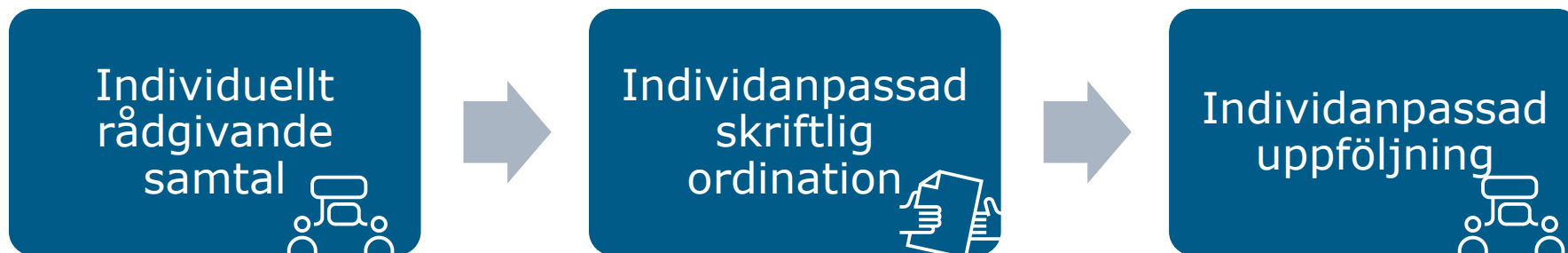
Under aktivitet

- Jag vill ha en bestämd plats när det är samling.
- Jag behöver ha på mig keps eller huva för att skärma av intryck.
- Jag vill gärna ha möjlighet att använda hörselkåpor eller öronproppar under aktiviteten.
- Ibland behöver jag lägga mig ner under samling eller genomgång.
- Jag vill titta först innan jag provar att göra något.
- Jag behöver hjälp av en vuxen för att kunna planera och välja vad jag ska göra.
- Jag vill ha en bestämd position eller uppgift när det är lagidrott (en lagaktivitet).
- Jag vill helst röra på mig utan att tävla.
- Jag behöver en påminnelse innan jag ska avsluta en aktivitet.
- Jag behöver veta hur lång tid varje aktivitet/moment håller på.
- Jag vill kunna se hur en lång tid en aktivitet eller ett moment håller på med hjälp av en Timetimer eller en timstock.

Av leg. logoped Julia Andersson och hälsopedagog Maja Björkeback Widgit-symboler © Widgit Software/Hargdata 2019.

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

- Metod för att stödja till ökad fysisk aktivitet
- För att förebygga eller behandla sjukdom och ohälsa
- Kan förskrivas av medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation
- Består av tre delar
 - Samverkan med friskvård och aktivitetsarrangörer



Vilka barn och ungdomar kan erbjudas FaR?

- För barn från 6 år och ungdomar som är otillräckligt fysiskt aktiva och har eller riskerar att utveckla sjukdom eller ohälsa som kan förbättras av ökad fysisk aktivitet
- Sjukdomstillstånd
 - Depression
 - Astma
 - Övervikt/obesitas
 - ADHD/ADD
- Risk för ohälsa
 - Sömnsvårigheter
 - Smärta
 - Koncentrations-svårigheter
 - Oro
 - Stress
 - Motoriska svårigheter

FaR i praktiken
Steg 1:
Individuellt
rådgivande samtal



Individuellt rådgivande samtal



FaR i praktiken
Steg 2:
**Individanpassad
skriftlig ordination**



Individanpassad skriftlig ordination

Sammanfattning av rådgivande samtalet!

Grundad på:

- Barnets/ungdomens tillstånd (hälsostatus, diagnos, funktionsnivå)
- Nuvarande och tidigare fysisk aktivitet
- Förändringsberedskap, motivation, tilltro
- Vad som upplevs lustfyllt och möjligt att göra
- Stegras successivt

Ordinationsblanketten

- Olika utformning av blanketten
- Delar som ingår i blanketten:
 - Målsättning/Anledning
 - Ordination
 - Uppföljning



Målsättning/anledning



- Medicinsk anledning till FaR
- I samråd med barnet/ungdomen/familjen
- Övergripande målsättning

Exempel:

"För att sova bättre. Delta i en fysisk aktivitet som är rolig två gånger/vecka."

"Astma. Orka delta i hel idrottslektion."

"För att må bättre. Aktiv transport till skolan 3 dgr/vecka."

Ordination – minska stillasittande



- Bra start för inaktivt barn/ungdom
- Beskriver tydligt när och hur stillasittandet ska brytas

Exempel:

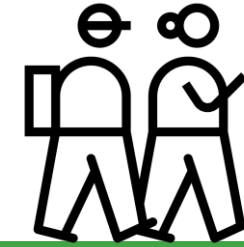
"Res dig upp 3 ggr mellan spelomgångar."

"Bryt sociala-medier-tid – sätt en timer på 30 minuter."

"Sätt begränsningar i skärmtidsapp. Max 2 timmar SoMe per dag."



Ordination -vardagsaktivitet



- T ex. cykla eller promenera till och från skolan, hjälp till med sysslor hemma, lek utomhus eller gör utflykter med familjen.

Exempel:

"Gå till skolan 2 dagar/vecka."

"Cykla till glasskiosken på lördagar."

"Gå med återvinningen 1 gång/vecka."

"Spela pingis på rasten."

Ordination – fysisk träning



- Anpassa dosering utifrån barnets/ungdomens biopsyko-sociala mognad och hälsotillstånd
- Ta gärna stöd av skattningsskalor/verktyg för att definiera ansträngningsgrad, exv:
 - Ansträngningsskalor
 - Bildstöd
 - Snack-test
 - Pulslockor/fitnessarmband

Exempel:

”Motionscykel på idrottslektionen: 10 min/gång, 2 ggr/vecka, måttlig/hög ansträngning.”

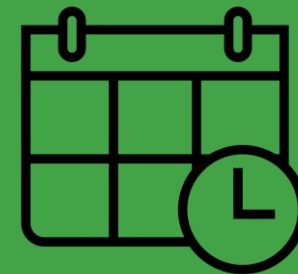
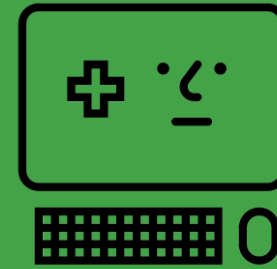
”Prova på karate.”

”Hoppa studsatta 15 minuter varje dag – sätt timer!”

”Träna på gym, styrka och kondition: 2 ggr/vecka.”

Uppföljning

- Hur?
 - Besök, videobesök, telefon
- När?
 - Datum, tid





Stöd?

Stillasittande
Vardagsaktivitet
Träning

Hemma

Utomhus

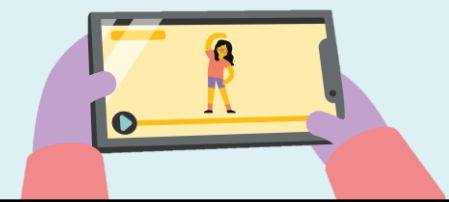
Skola

Kommunalt
utbud

Friskvård

Förening

?

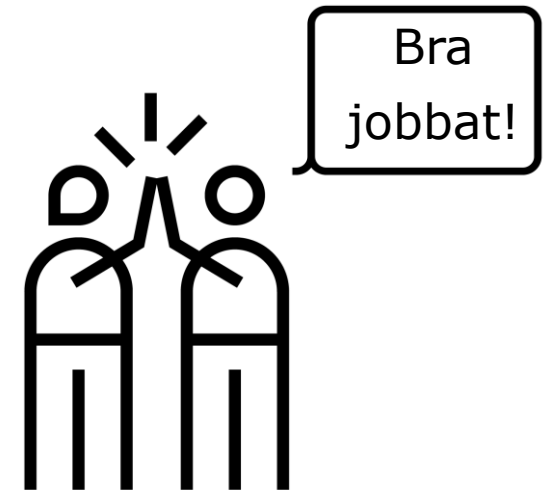


FaR i praktiken
Steg 3:
Individanpassad uppföljning

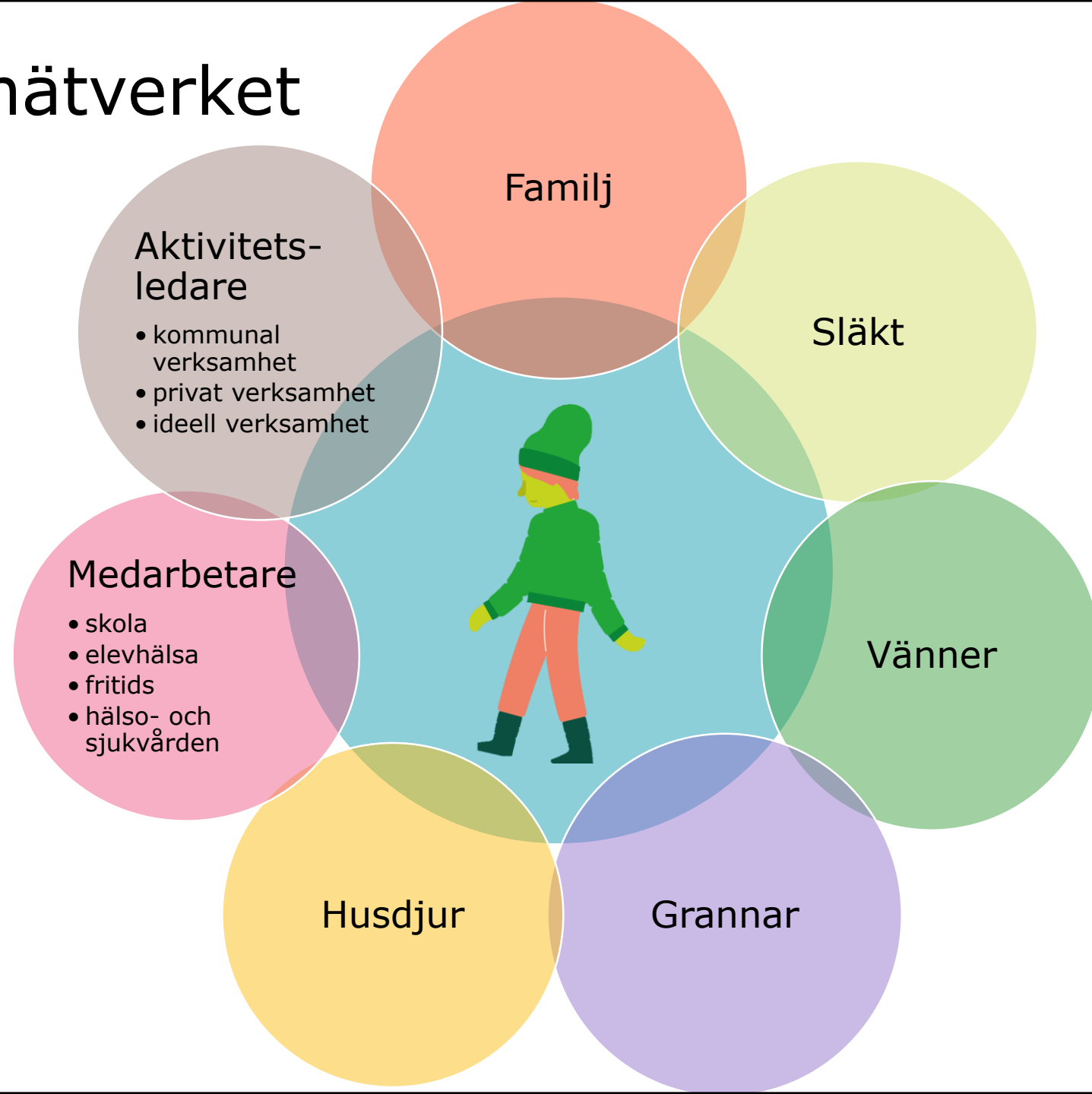


Individanpassad uppföljning

- Förstärker följsamhet till ordinationen
- Vid låg beredskap/motivation – tätare uppföljningar!
- Följer upp: aktivitet, motivation, ev mätinstrument



Stöd från nätverket



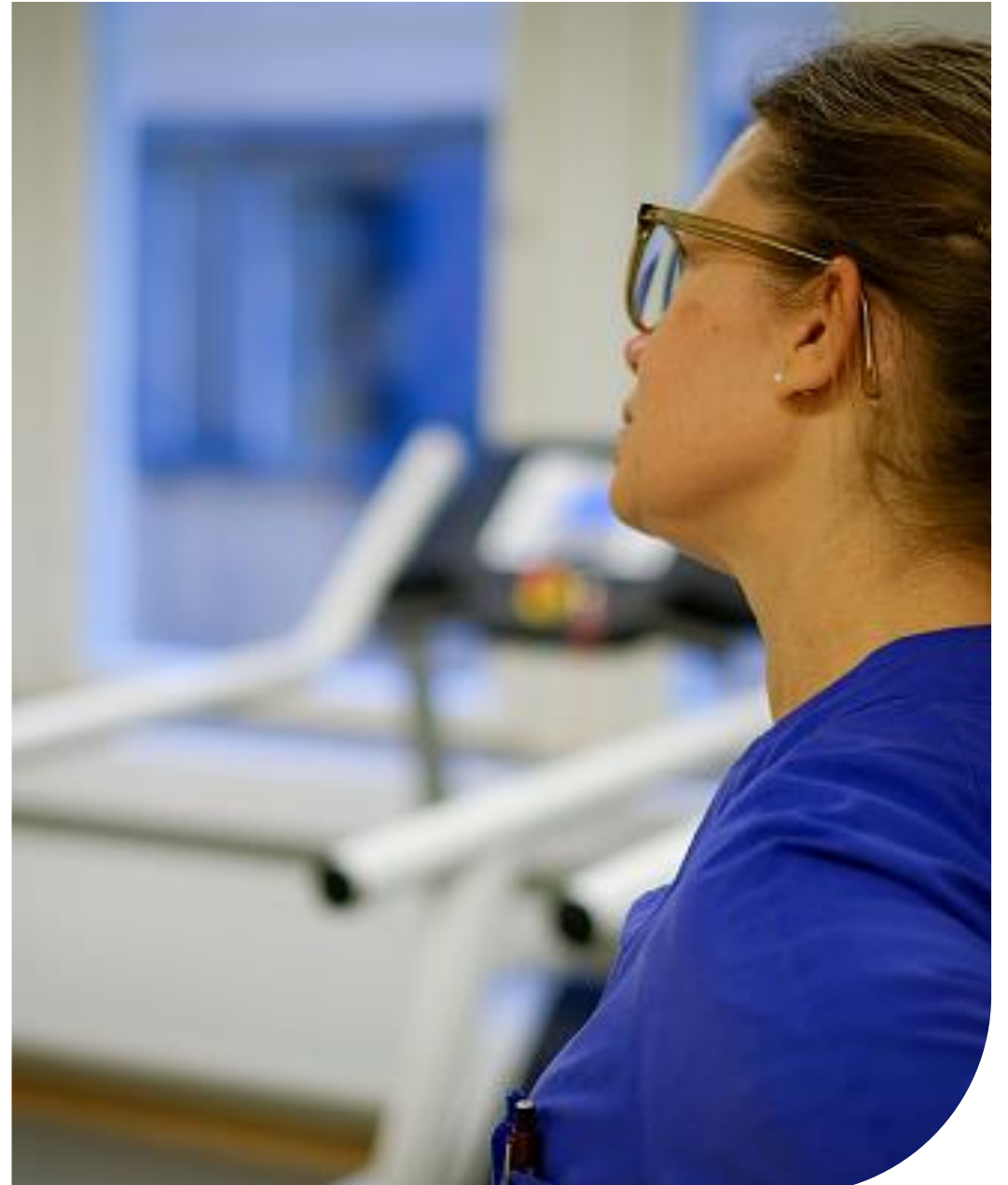
Digitala verktyg

- Mät rörelse för att motivera. För många barn kan aktivitetsmätare, fitnessarmband eller aktivitetsdagbok som följer utvecklingen göra det roligare.
- Hitta aktiverande appar där man kan bli jagad av zombier eller letar efter olika kontroller i naturen.

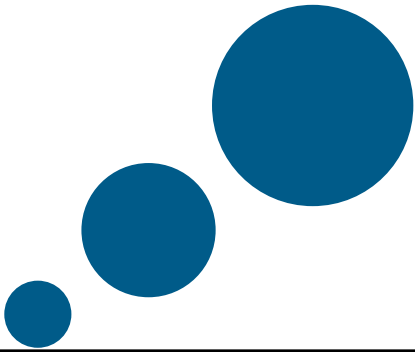
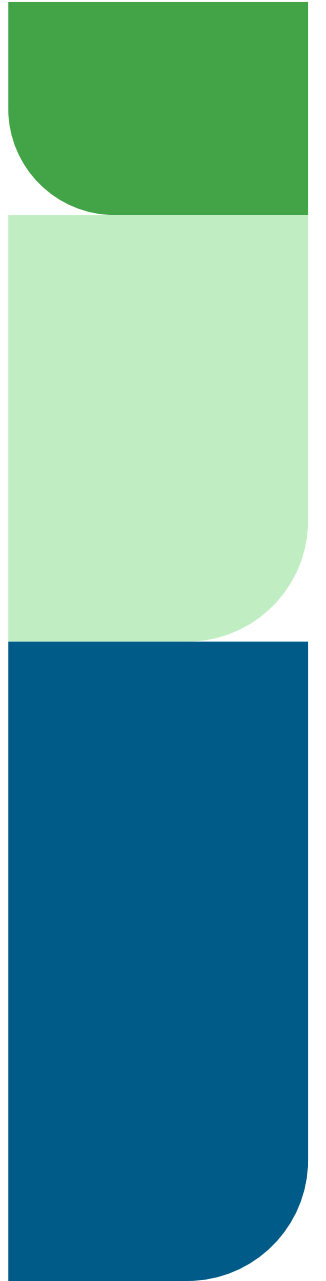


Hänvisa till fysioterapeut

- Vid behov av extra stöd
- Kan bland annat hjälpa till med
 - Fördjupande samtal om kropp och rörelse
 - Motorisk träning
 - Kroppskänedom
 - Smärtbehandling
 - Träning för att öka styrka, kondition, balans och rörlighet

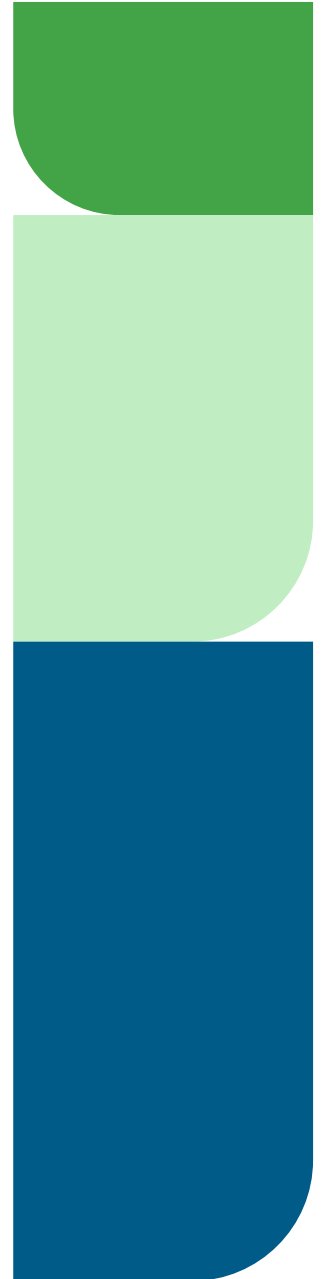


Hur kan du som idrottslärare
vara ett stöd för elever som
fått FaR?



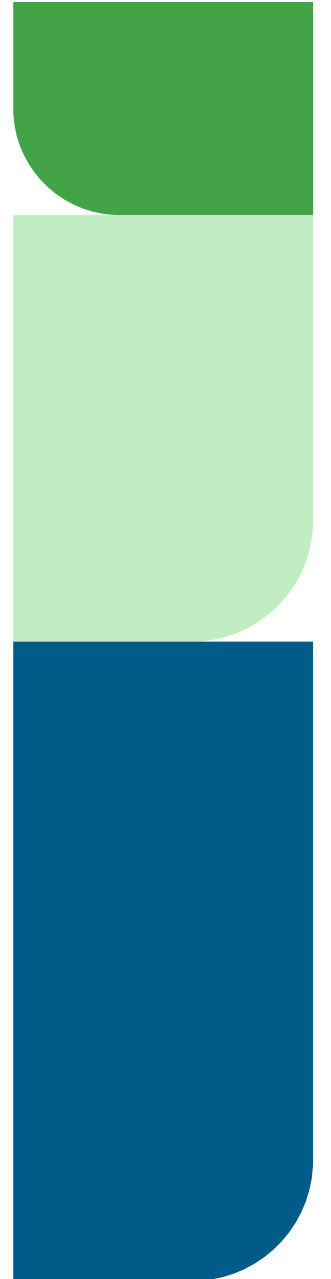
Elevfall Leo, 11 år

- Har ADHD och motoriska svårigheter
- Tappar ofta koncentrationen på lektioner i skolan och deltar sällan aktivt på idrottslektioner
- Tycker om att spela datorspel och fastnar ofta många timmar framför skärmen
- Har fått FaR från skolsköterskan
 - Målsättning: Öka koncentration och få högre deltagande på idrottslektioner
 - Ordination: Få upp pulsen 20 minuter under idrottslektionerna på måndagar och torsdagar. Använda Pokémon Go på vägen hem från skolan på tisdagar och fredagar.
- Hur kan du som idrottslärare stötta Leo?



Elevfall Mira, 15 år

- Har besvär med stress och sömnsvårigheter
- Känner sig inte bekväm i träningssammanhang längre och missar många idrottslektioner
- Var aktiv med kampsport när hon var yngre och tyckte detta var en rolig aktivitet
- Tycker om att promenera, gärna tillsammans med en kompis
- Upplever ofta dåligt med ork i skolan och känner sig ofta trött på eftermiddagens lektioner
- Har flera nära kompisar i klassen som hon känner sig trygg och bekväm med
- Skolsköterskan kontaktar dig för stöd kring möjlig ordination av FaR

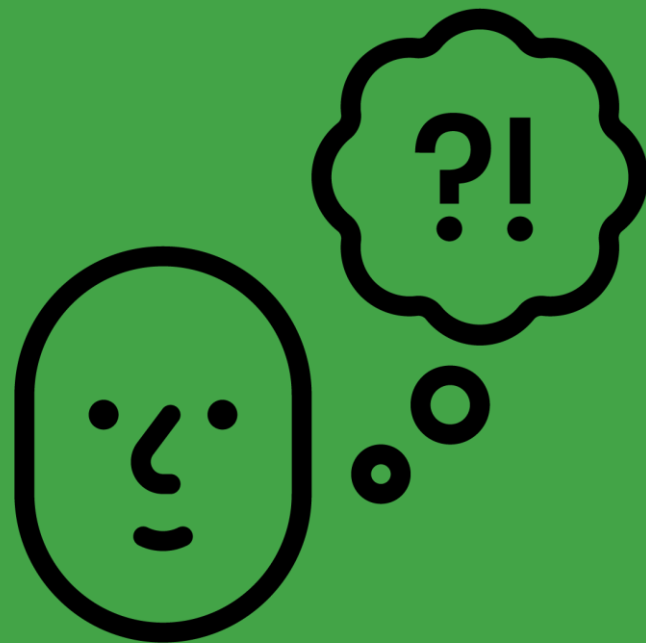


Tips – läsning och inspiration

- **Bok:** Fysisk aktivitet och hjärnhälsa - en bok för skolan
- **Utbildning:** Fysisk aktivitet och FaR för barn och unga
 - [Fysisk aktivitet och FaR för barn och unga del 1 av 3](#)
 - [Del 2 av 3. Fysisk aktivitet och fysisk aktivitet på recept \(FaR\) för barn och unga.](#)
 - [Del 3 av 3. Fysisk aktivitet och fysisk aktivitet på recept \(FaR\) för barn och unga.](#)
- **Hemsida** för skola/elevhälsa: [Skola i Rörelse](#) VGR



Funderingar & frågor?





Tack!

Anna Orwallius, Leg. Fysioterapeut
Emma Henning, Leg. Fysioterapeut

Centrum för fysisk aktivitet
rh.cffa@vgregion.se



Extra stöd för barn och unga i Västra Götaland som fått FaR

- [FaR-mottagning online](#)
 - Från 6 år
 - Föräldrastöd
 - Kostnadsfritt individuellt stöd av fysioterapeut upp till 6 månader
- [Hälsocoach online](#)
 - Från 16 år
 - Kostnadsfritt stöd i förbättra någon av de olika levnadsvanorna: matvanor, fysisk aktivitet, tobaksvanor eller alkoholvanor av hälsovetare