



Exempel på budskap om rörelse

Hälsosamma levnadsvanor bidrar till att bygga hållbara barn och ungdomar – både fysiskt och mentalt. Här kan du hitta inspiration till budskap om rörelse för yngre och äldre elever. Budskapen kan användas till exempelvis posters och bordsryttare i matsal eller korridor, för att locka till kravlös rörelse.

Yngre elever

Hur känns det i kroppen efter skollunchen?

När under skoldagen känner du dig mest sugen på att röra på dig?

När magen har fått mat vill benen ha spring!

Man kan gå, krypa och rulla. Vilka andra sätt kan man röra sig på? Testa på skolgården!

Efter maten, utmana en kompis. Hur många träd kan ni nudda på skolgården?

Efter maten, hitta något på gården att hoppa över, klättra upp i, krypa under och gå balans på.

När du ätit upp: gör en hemlig superhjältestretch innan du går!

Vem kan ta sig till klassrummet med sin coolaste robotgång?

Ställ dig upp, sträck på dig och låtsas att du växer som en solros!

Smyg till tallrikshyllan som en katt på äventyr.

Kan du röra dig som om du går på månen när du lämnar brickan?

Gör din bästa 'nu är jag laddad'-pose innan du går ut!

Välj ett djur. Gå till dörren som det djuret. Ja, även om det är en giraff.

Utmaning: gå i slowmotion i fem sekunder – sen starta full fart igen!

När du reser dig: skaka loss benen som om de just vaknat.

Hur snabbt hittar du fem saker som är röda på skolgården?

Gå ett helt varv på skolgården baklänges (med koll så du inte krockar).

Gör tio olika hopp på tio sekunder — improvisera!

Rör dig som tre olika djur innan rasten är över. Vilka väljer du?

Välj ett "dagens djur" och se hur länge du orkar använda det i leken.

Skapa en osynlig hinderbana: spring runt bänken, snurra vid trädet, hoppa tre gånger vid gungan.

Prova att ta en rymdpromenad med långsamma, svävande steg – och sen raketfart i 3 sekunder.

Vem kan hoppa längst – inte höjdhopp utan tokhopp?

Hitta på en ny rörelse, visa den för någon och få dem att härma den.

Äldre elever

Tips! Ta en promenad efter lunchen så kommer nästa lektion kännas lättare.

Stress, svårt att sova, svårt att koncentrera sig, oro... Visste du att regelbunden rörelse kan hjälpa dig att må bättre?

Vill du få stöd för en bättre hälsa? Hos Hälsocoach Online får du som är 16 år eller äldre träffa en egen hälsocoach och prata om mat och rörelse - alldeles kostnadsfritt.

Hur signalerar din kropp att den vill röra på sig?

Det behöver inte vara tungt och svettigt för att räknas, all rörelse påverkar hälsan. Vad behöver din kropp för att må bra?

Vad är rörelse för dig? Är det något som känns roligt eller mer kravfyllt?

Prova att sträcka på dig. Det är gratis och känns löjligt bra.

Gör en 10-sekunders power-pose. Ingen kommer märka.

Hjärnan funkar bättre efter 30 sekunders rörelse. Bara säger.

Känn efter: behöver du sträcka på ryggen? (Svaret är ja.)

Ta en mikro-pausrörelse. Det är som att ladda om hjärnan.

Gå ett snabbt varv runt skolan och känn hur allt släpper.

Testa att jogga 30 sekunder. Inte för träning – för humöret.

Starta en 1-minutstretch med kompisar. Ja, det ser lite knäppt ut. Det är poängen.

Gör 5 långsamma axelrullningar. Du ser ut som en chef sekunden efter.

En låt = 100 steg. Testa.

Stretch: det närmaste du kommer spa på skoltid.

Ta en frisk-luft-paus. Det är som CTRL+ALT+DEL, fast för hjärnan.

Promenera som om du är på väg bort från allt drama.

Power-walk som om du är sen till något viktigt (fast du inte är det).