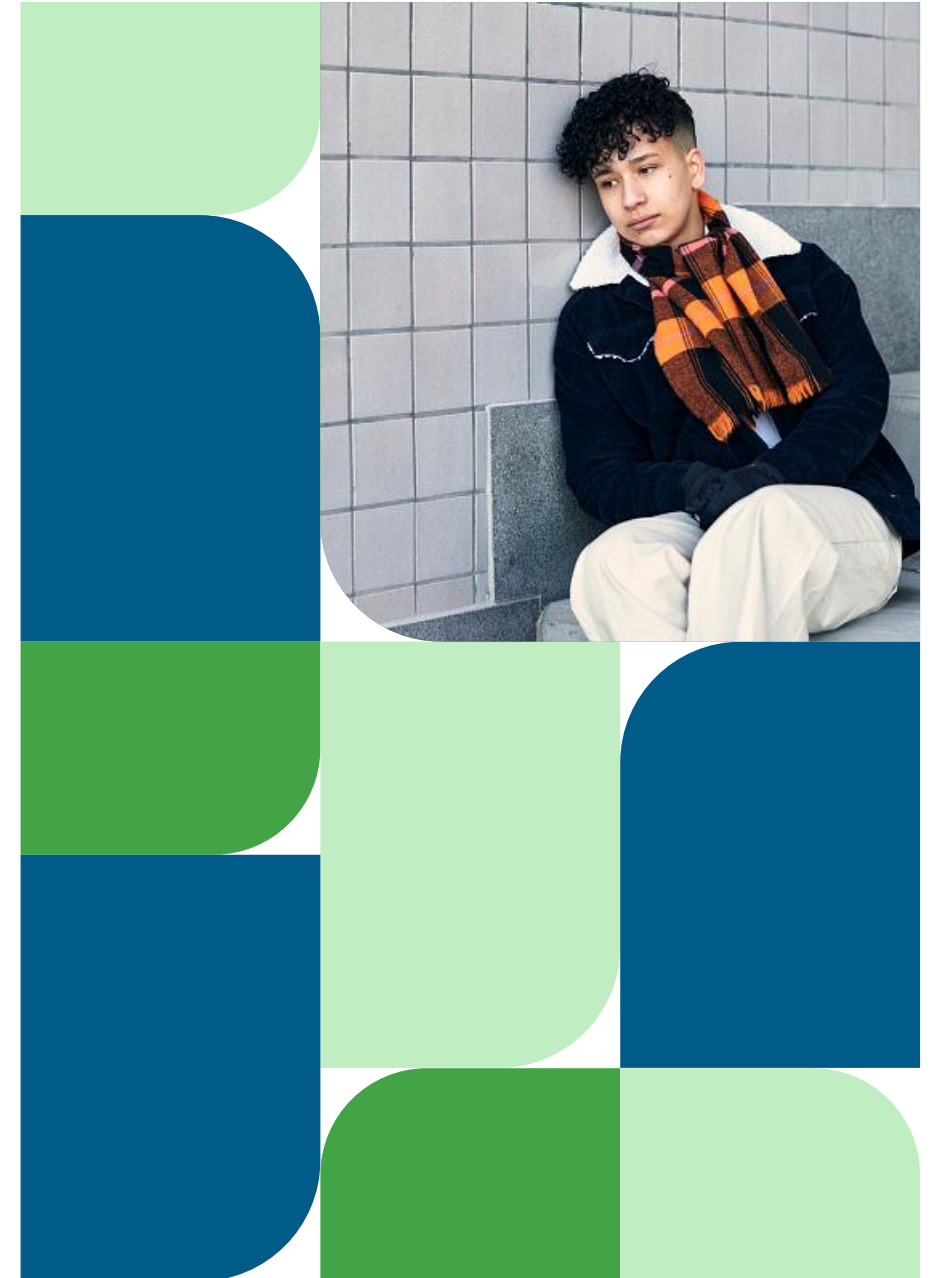


Välkommen till dagens temawebbinarium: **Rörelse vid problematiske skolfrånvaro**

Vi startar klockan 13:00. Skriv i chatten:

- vilken profession du har
- var du jobbar
- vilka förväntningar du har på temawebbinariet



Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Vårt
uppdrag

Vad
vi gör

För/med
vem/vilka

Syfte



Agenda

- Fysisk aktivitet och problematisk skolfrånvaro
- Utmaningar
- Möjligheter
- Dialog och frågor

Fysisk aktivitet påverkar hela kroppen

Minskad oro och nedstämdhet

Lägre stressnivå

Mer energi

Förbättrad koncentration
och ökade förutsättningar för
förbättrad skolprestation

Förbättrad sömn



Förbättrad kroppskontroll

Ökad muskelstyrka

Förbättrad kondition

Förbättrad självkänsla

Förbättrad mag- och
tarmfunktion

Starkare skelett

Inläring

Fysisk &
psykisk hälsa

Fullföljda
studier

Resiliens

Hjärnforskningen visar att

- Fysisk aktivitet stärker hjärnans funktion och struktur.
- Barn och ungdomar med högre kondition presterar bättre på kognitiva tester.
- Unga barns lärande verkar gynnas av mer fysisk aktivitet.
- De som har mest att vinna av mer rörelse är de barn och ungdomar som idag är minst aktiva.



Effekter av fysisk aktivitet vid ADHD

- Ångest och depressiva besvär minskar.
- Social interaktion förbättras.
- Det blir lättare att koncentrera sig och bortse från distraktioner.
- Förbättring av skolprestation.



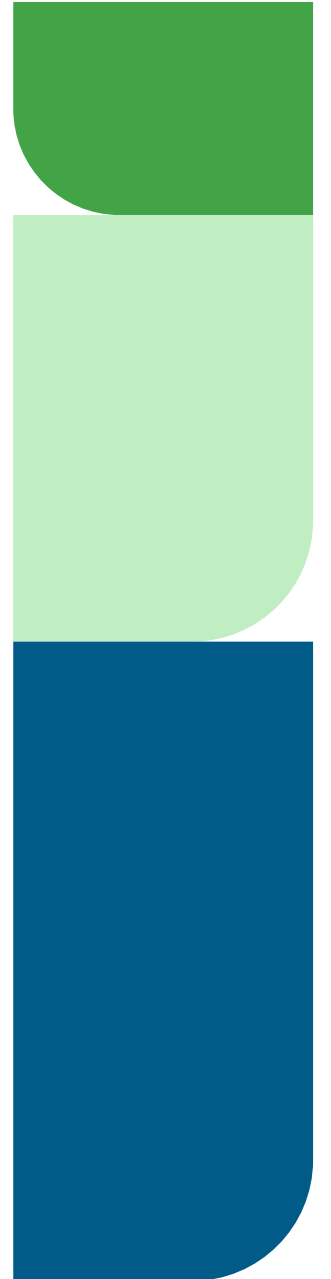
Effekter av fysisk aktivitet vid depression

- Ökade nivåer av endorfiner och signalsubstanser i hjärnan.
- Förbättrad självreglering.
- Förbättrad förmåga att utföra olika uppgifter.



Faktorer som påverkar problematisk skolfrånvaro

- Individuella faktorer – kan vara
 - ångesttillstånd, depression, trotsyndrom, somatiska sjukdomar och emotionell instabilitet, svårigheter med kamratkontakter.
 - autismspektrumproblematik; lägre social motivation, svårigheter med exekutiva funktioner, symtom på undvikande och depression, samt fler negativa tankar om relationer och skolämnen (särskilt till idrott)
- Faktorer i hemmet och familjen – konflikt, sjukdom, bristande stöd
- Skolrelaterade faktorer – mobbing, bristande stöd och struktur, otrygghet



Utmaningar



Barn och unga rör sig för lite

- 2 av 10 når rekommendationen
- Flickor rör sig mindre
- Lägre aktivitetsnivå ju äldre barnen blir



Folkhälsomyndigheten

MENY

Sök på webbplatsen

→ Nyheter och press → Nyhetsarkiv → 2020 → Maj → Skolbarn i Sverige

Skolbarn i Sverige rör sig mindre än i andra länder

PUBLICERAT 19 MAJ 2020

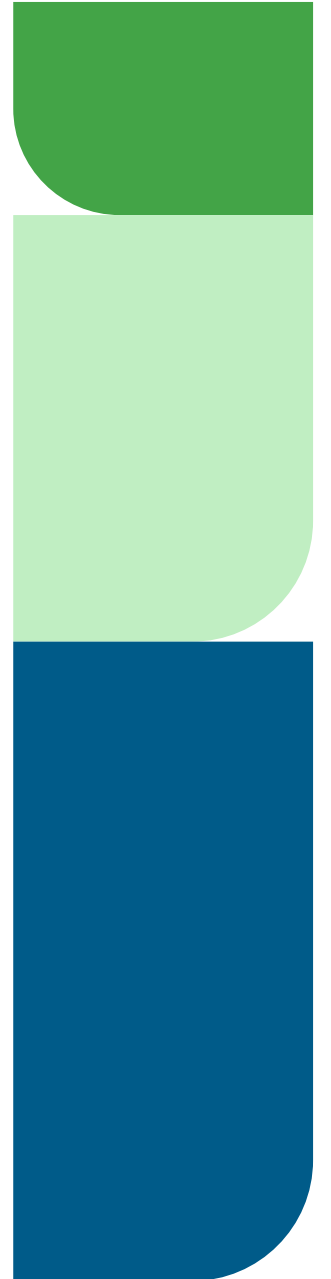
Skolbarn i Sverige rör inte på sig tillräckligt mycket. I en jämförelse av hälsovanorna i 45 olika länder, hamnar Sverige i botten när det gäller fysisk aktivitet.



Stillasittande och skärmtid

- Förekomsten av depression och nedstämdhet är lägre hos barn och unga som rör på sig regelbundet.
- Barn och unga med hög medieanvändning rapporterar oftare om symtom på psykisk och fysisk ohälsa.
- Samband hög användning av sociala medier och kroppsmisnöje.
- Skärmtid tränger undan exempelvis sömn, fysisk aktivitet och skolarbete.

[Digitala medier och hälsa — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)



Bristande motorik

Fin- och grovmotoriska svårigheter

Developmental Coordination Disorder (DCD)

- Prevalens 5-6 % = 1-2 barn per klass
- Vanligare hos personer med ADHD, autism och dyslexi
- Kopplat till ökad förekomst av ångest och depression

[DCD - Developmental Coordination Disorder \(motorisk koordinationsstörning\) | Gillbergcentrum, Göteborgs universitet](#)



Miljöer för rörelse

Rasten – ofta ostrukturerat, vuxenfrånvaro, fotboll/bollsport

Idrottslektionen – utsatt i omklädningsrum, hög ljudbild, enkelt att bli uttittad

Föreningsidrott – prestation, tävling, match

- ⇒ Undandragande från rörelseaktivitet på raster
- ⇒ Frånvaroproblematik visar sig ofta först på idrottslektioner
- ⇒ Många slutar i föreningsidrott i 10-11 årsåldern



Utmaning

Många anledningar till att rörelse är problematiskt...
Samtidigt som mer rörelse kan stärka måendet...



Möjligheter



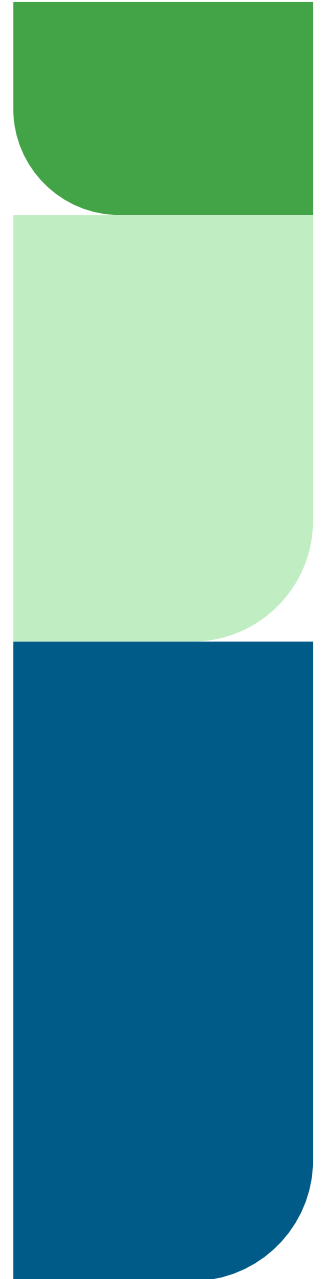
Skriv en siffra mellan 1 och 6 i chatten!



Rörelsepaus!

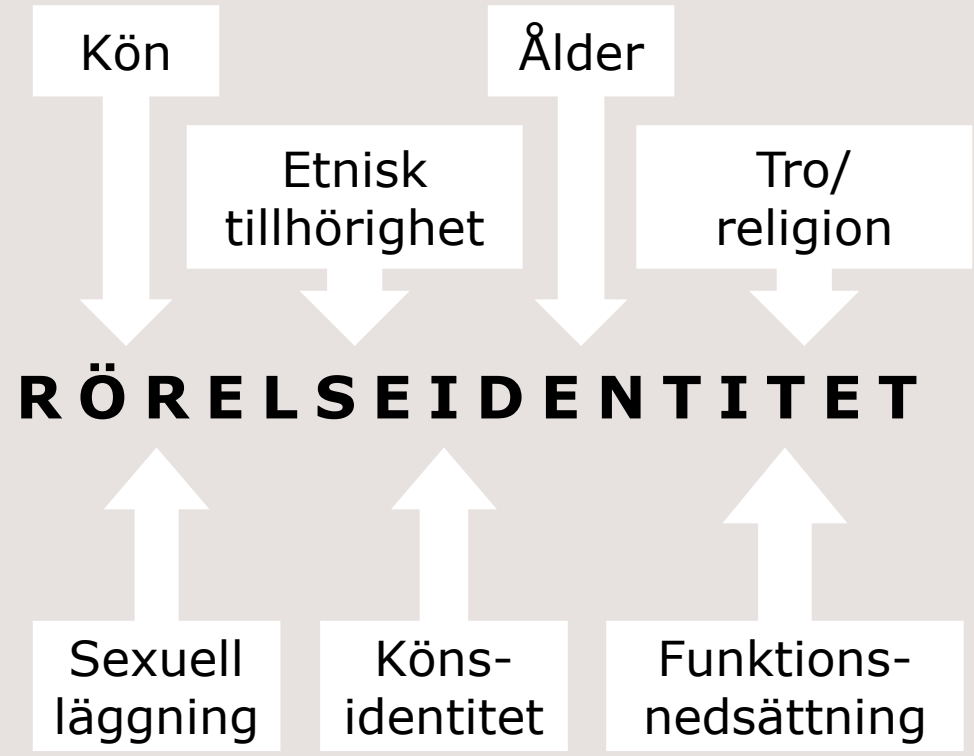
Energipiller Kondition

1. Luftboxa
2. Höga knän
3. Twisthopp
4. Lufthopprep
5. Krysshopp
6. Jogga på stället





RÖRELSEIDENTITET





Motoriskt
utanförskap

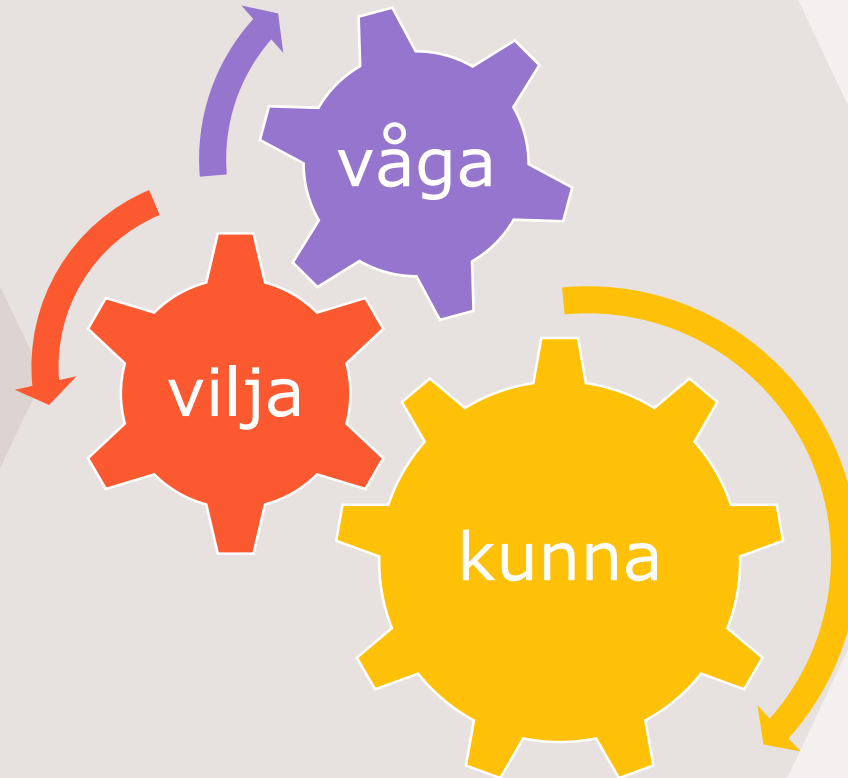
RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
rikedom

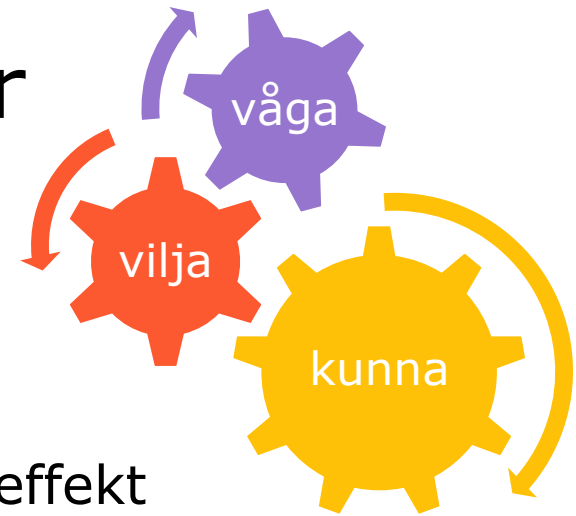


Motoriskt
utanförskap



Rörelse-
rikeredom

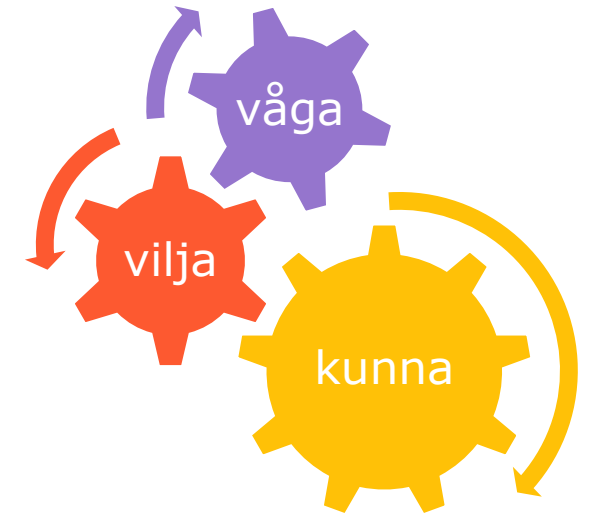
Designa inkluderande rörelseaktiviteter där man vågar, vill och kan delta!



- HJÄRNAN – Utmanar dess förmåga att styra kroppen
- TILLSAMMANS – Aktiverar alla samtidigt för minskad åskådareffekt
- KREATIVITET – Ger möjlighet att välja och forma egna lösningar
- SAMARBETE – Främjar social interaktion och samhörighet
- ALLA NIVÅER – Möter utövarnas olika kapaciteter och preferenser

[Praktisk tillämpning – Change the game](#)

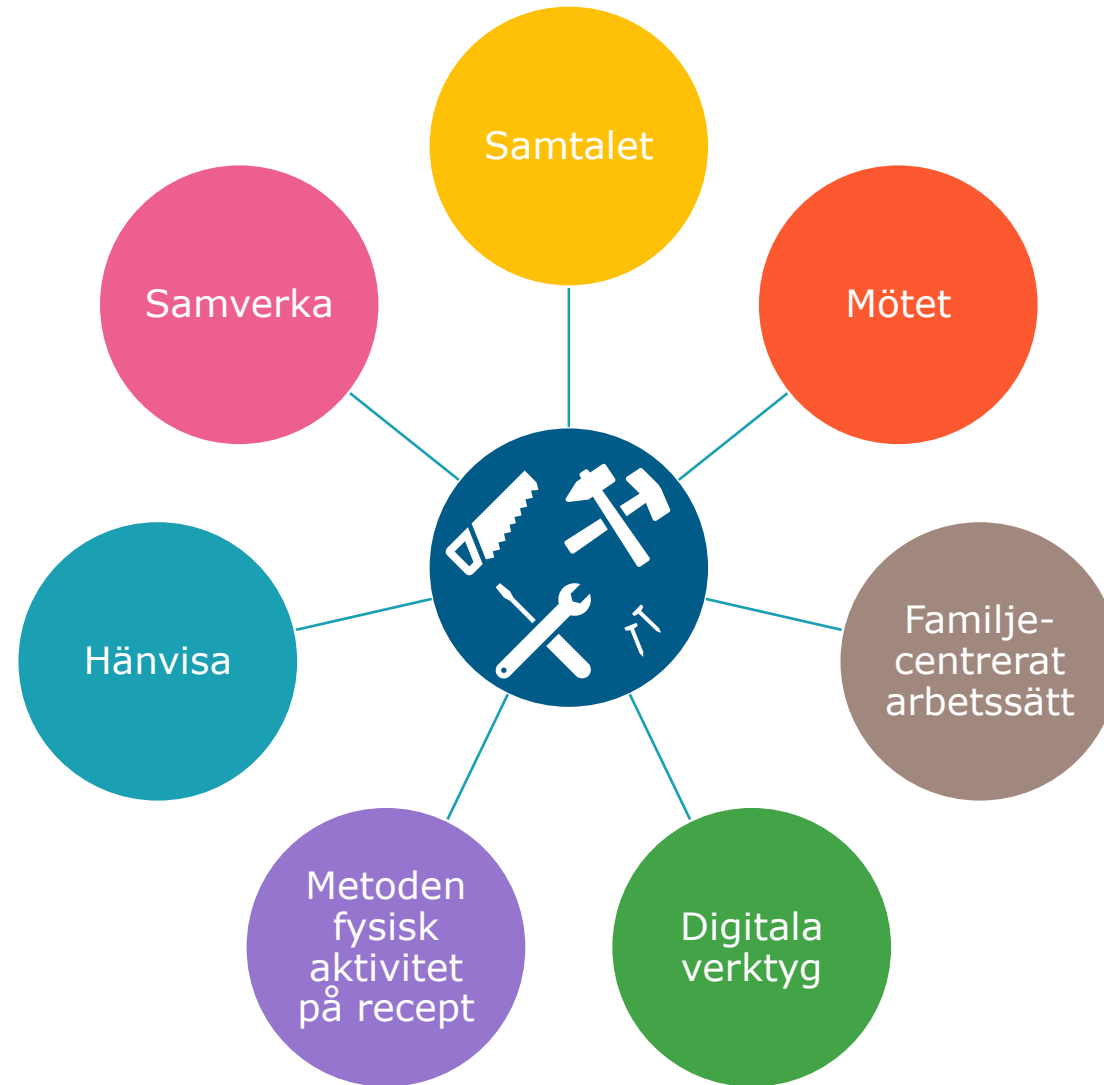
Designa inkluderande rörelsemiljöer där man vågar, vill och kan delta!



- Olika intressen – kompisar, idrott, motion, kultur
- Flexibel design – okodad miljö, föränderlig, påverkansbar
- Sociala mötesplatser – interaktionsmöjligheter, rumslighet, exponeringsgrader
- Flera utmaningsnivåer – varierande nivåer, olika åldrar, tillgänglighet
- Användbarhet – aktivt liv för alla, under alla tidpunkter, alla dagar, alla årstider

[Praktisk tillämpning – Change the game](#)

Insatser på individnivå



Identifiera

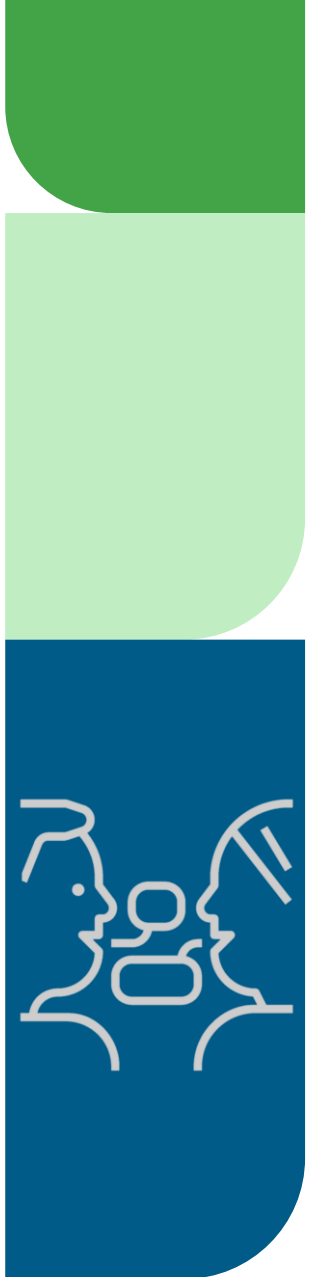
– var det kan behövas extra stöd?

- Otillräcklig fysisk aktivitet
 - de som inte når upp till rekommendationen
- Tillstånd/ohälsa som kan påverkas av fysisk aktivitet
 - psykisk ohälsa, NPF, koncentrationssvårigheter, sömn, m m
- Ta hjälp i kartläggningen!
 - Vårdnadshavare, förskollärare, fritidspedagoger, rastvärdar och idrottslärare har ofta en god bild av hur tryggt barnet/ungdomen är i kropp och rörelse, i olika miljöer och aktiviteter



Samtalet

- 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?



Samtalet

- Fråga barnet hur hen vill ha det
 - inför, under och efter rörelseaktiviteter och idrottslektioner
 - Det kan handla om hur man helst vill kommunicera, ta emot instruktioner och feedback, påminnas samt tillrättavisas.
 - Diskutera kring om vad som är möjligt att åtgärda.

[Frågeformulär- Så här vill jag ha det på idrotten.pdf](#)

Så här vill jag ha det: Inför, under, efter idrott och rörelseaktiviteter	
Inför aktivitet	
<input type="checkbox"/> Jag behöver veta innan aktiviteten vad vi ska göra och hur det ska gå till.	
Så här lång tid innan vill jag veta: _____	
<input type="checkbox"/> Jag behöver hjälp med att komma ihåg ombyte och duschgrejer.	
<input type="checkbox"/> Jag behöver något att äta och dricka innan idrotten (aktiviteten) för att orka med.	
<input type="checkbox"/> Jag vill kunna byta om ensam.	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha en bestämd plats i omklädningsrummet	
Under aktivitet	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha en bestämd plats när det är samling	
<input type="checkbox"/> Jag behöver ha på mig keps eller huva för att skärma av intryck	
<input type="checkbox"/> Jag vill gärna ha möjlighet att använda hörselkåpor eller öronproppar under aktiviteten	
<input type="checkbox"/> Ibland behöver jag lägga mig ner under samling eller genomgång.	
<input type="checkbox"/> Jag vill titta först innan jag provar att göra något.	
<input type="checkbox"/> Jag behöver hjälp av en vuxen för att kunna planera och välja vad jag ska göra.	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha en bestämd position eller uppgift när det är lagidrott (en lagaktivitet)	
<input type="checkbox"/> Jag vill helst röra på mig utan att tävla.	
<input type="checkbox"/> Jag behöver en påminnelse innan jag ska avsluta en aktivitet	
<input type="checkbox"/> Jag behöver veta hur lång tid varje aktivitet/moment håller på	
<input type="checkbox"/> Jag vill kunna se hur en lång tid en aktivitet eller ett moment håller på med hjälp av en Timetimer eller en timstock.	

Mötet

Håll aktiva möten med barnet;

- promenera
- spela pingis
- kasta boll
- gå ut med en hund
- testa en dans/aktivitet som trendar på sociala medier
- gör något annat barnet är intresserat av

Roligt och relationsskapande!



Involvera hela familjen

- Motivera och stötta hela familjen.
- Använd gärna en motiverande samtalsteknik.
- Guida föräldrar kring hur de kan stötta till mer rörelse.
- Fundera ihop kring vardagsaktivitet och tillsammansaktivitet som funkar.
- Lyft familjens skärmvanor och känn in om det finns en förändringsbenägenhet.



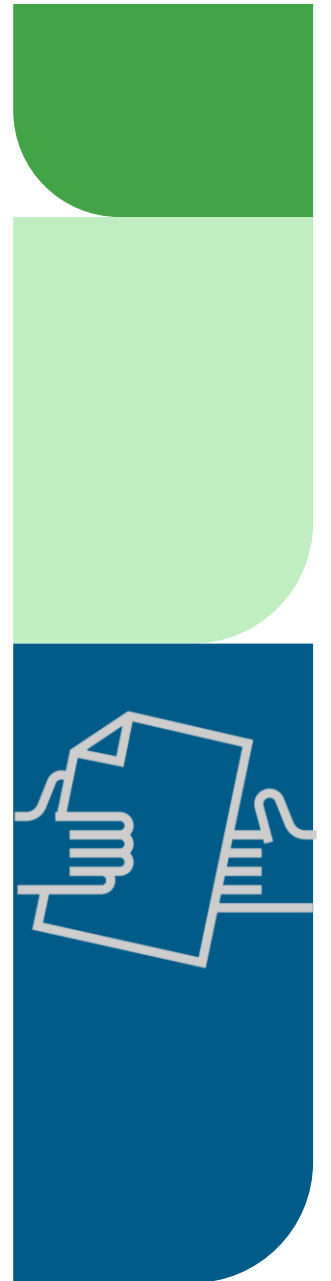
Digitala verktyg

- 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.



FaR – fysisk aktivitet på recept

- Alla medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation kan förskriva FaR.
- Strukturar arbetet som ofta redan görs!
 - Individuellt samtal
 - Skriftlig plan/ordination
 - Uppföljning
- För de barn och ungdomar som får FaR och som behöver extra stöd för att komma igång finns FaR-mottagning online: www.vgregion.se/far-mottagning

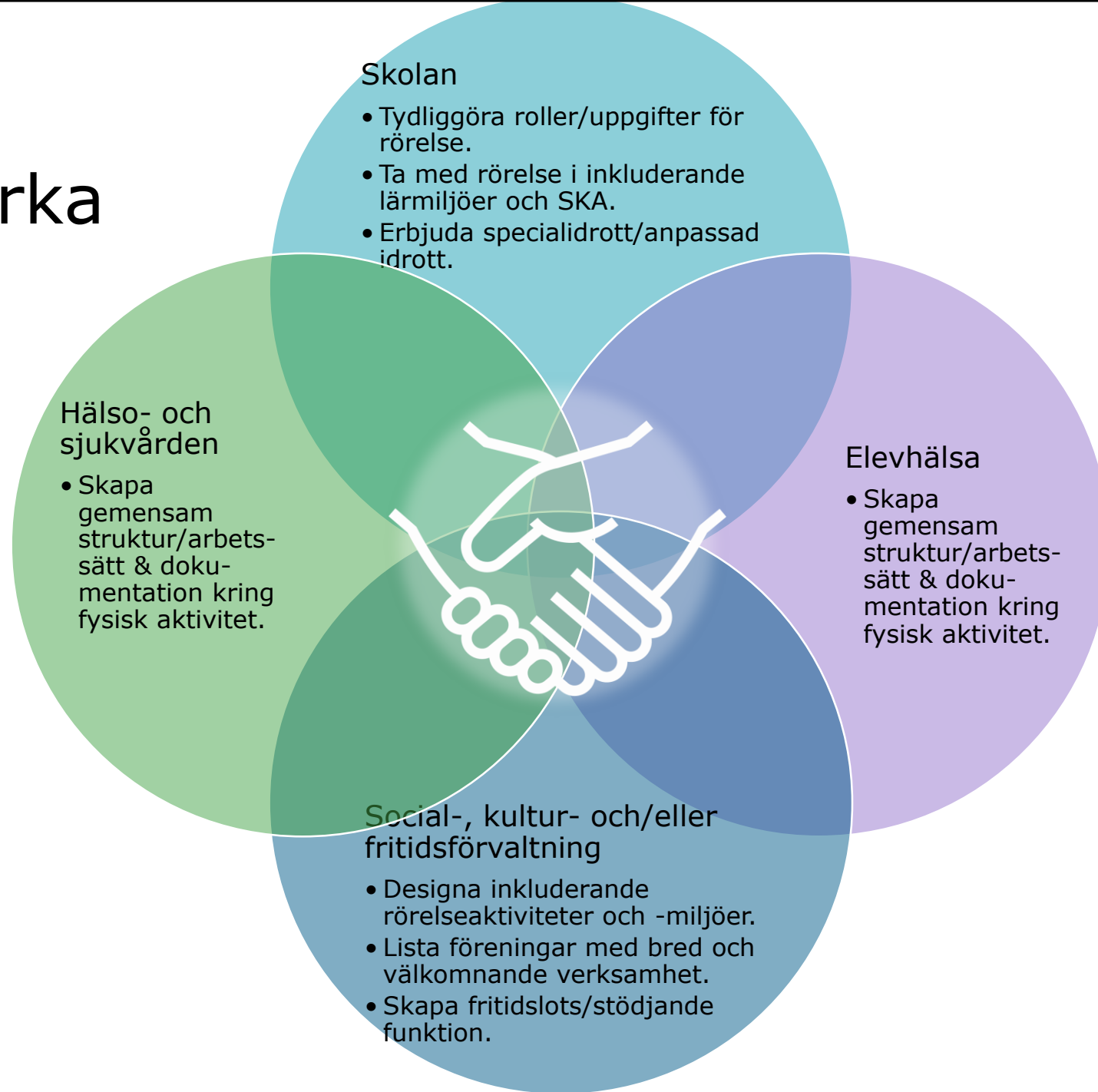


Ta stöd av fler

- Koppla på fler personer i barnets närhet som kan fråga, intressera sig, uppmuntra, ge beröm.
- Kontakta aktivitetsledare. Ha en dialog om vilka eventuella anpassningar av rörelseaktiviteter och -miljöer som behövs och om hur de bäst kan stödja barnet.
- Tänk på att få okej från barn och vårdnadshavare att kontakta andra!



Samverka

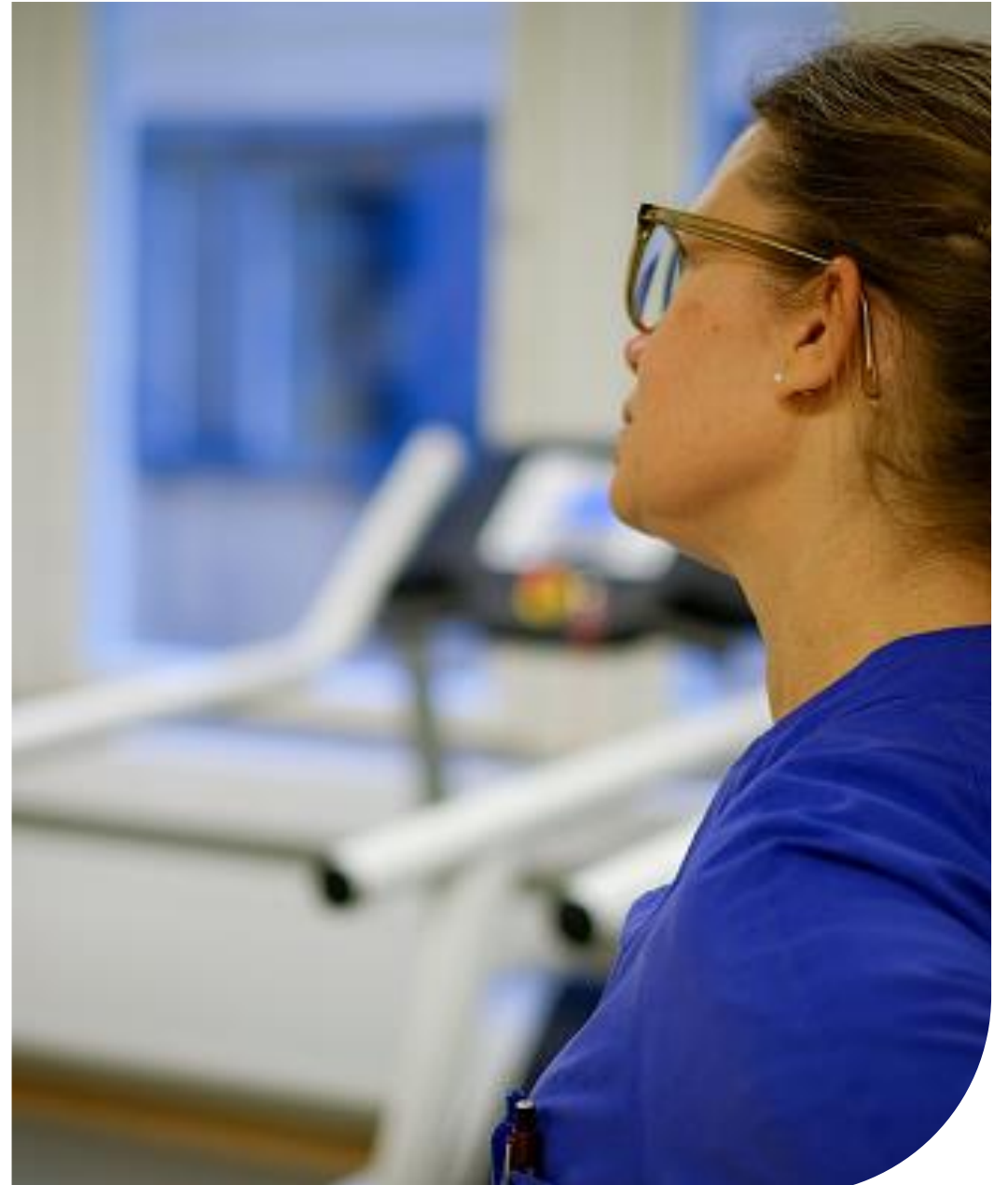


Hänvisa till fysioterapeut

Van vid att prata om rörelse och kropp, fördjupande motiverande samtal om fysisk aktivitet

Kan bland annat hjälpa till med

- Motorisk träning
- Kroppskännedom
- Smärtbehandling
- Träning för att öka styrka, kondition, balans och rörlighet.



Tips – mer läsning och inspiration

- **Bok:** Fysisk aktivitet och hjärnhälsa - en bok för skolan
- **Utbildning:** Om fysisk aktivitet/FaR, MI vid samtal om fysisk aktivitet, om att prata om kropp och rörelse: [Utbildning - Vårdgivarwebben](#) VGR
- **Hemsida** för skola/elevhälsa: [Skola i Rörelse](#) VGR
- **Stödmaterial:** [Material – Vårdgivarwebben](#) VGR
- **Aktivitetstips:** [Rörelseguiden](#) VGR
- **Webbinarium** för vårdnadshavare om fysisk aktivitet: www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet VGR



Take-home-message

- Fråga alla barn och unga om rörelse. Ditt förhållningsätt, hur du ställer frågor, informerar och lotsar kan leda till att barn och unga i högre grad känner tilltro till sin förmåga.
- Samverka med aktörer i närområdet och skapa ett nätverk där det blir enkelt att kontakta dem som är aktuella kring olika barn och ungdomar.
- I olika sammanhang – lyft vikten av, och arbeta för inkluderande rörelsemiljöer och -aktiviteter där barn och ungdomar vågar, vill och kan delta i olika rörelseaktiviteter.
- Dela med er till varandra 😊



Frågor och diskussion



Vårens program på Teams

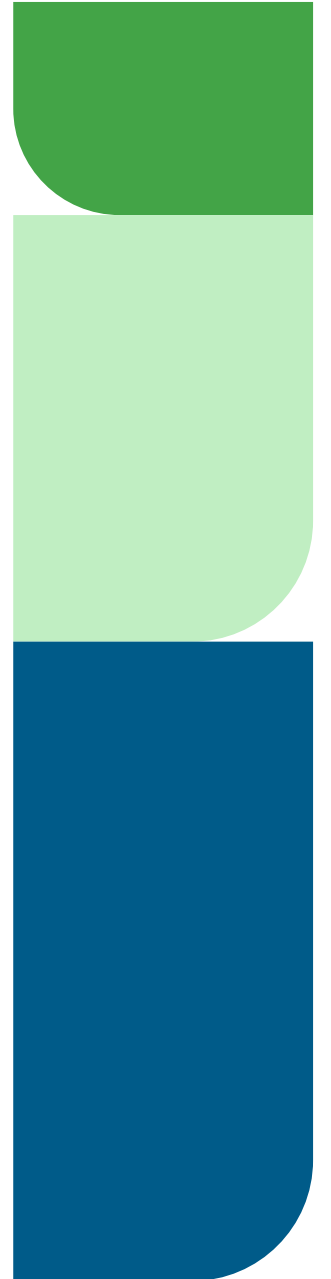
Temawebbinarier

- **Rörelsenyckeln - ett stödmaterial för dig som möter barn och unga**
 - 23/4 kl. 13.00-13.45
- **FaR-mottagning online**
 - 28/4 kl. 12.00-12.15
- **Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD**
 - 7/5 kl. 13.00-13.45

Digital workshop

- **Motiverande samtal**
 - 15/5 kl. 13.30-15.00

www.vgregion.se/far-utbildning



Utbildningar om fysisk aktivitet för barn och unga

Grundutbildning

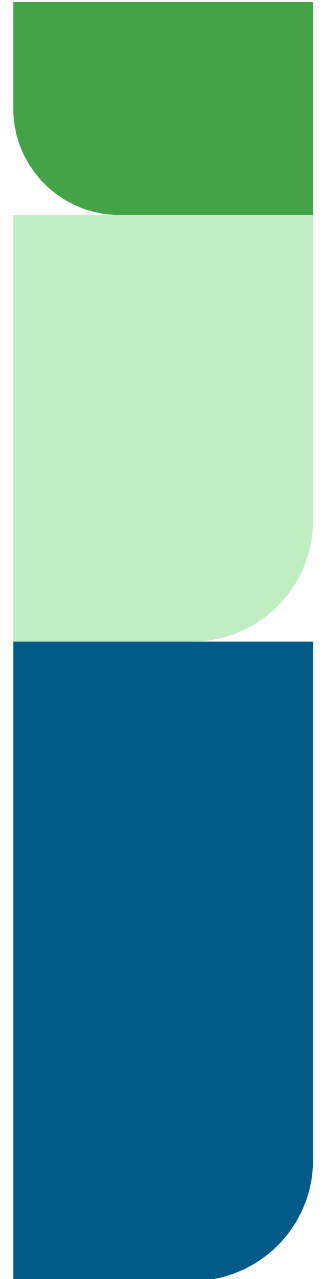
- Fysisk aktivitet för barn och unga

Fördjupningsutbildning

- Fysisk aktivitet på recept för barn och unga
- Att prata om kropp och rörelse med barn och unga
- Motiverande samtal om fysisk aktivitet med barn och unga

*Utbildningarna erbjuds nätbaserat, som självstudier under våren.
Håll utkik efter höstens tillfällen via Teams!*

www.vgregion.se/far-utbildning





Centrum för fysisk aktivitet

Telefon: 031-346 06 40

E-post: rh.cffa@vgregion.se

Web: www.vgregion.se/cffa