

Välkommen till: Webbinarium om fysisk aktivitet för barn och unga

Emma Henning, Fysioterapeut och Anna Orwallius, Fysioterapeut
Centrum för fysisk aktivitet Göteborg, Västra Götalandsregionen



Syfte med webinariet

Att med ett lustfyllt och hälsofrämjande perspektiv på rörelse, ge er verktyg för att kunna stötta era barn i att vara i rörelse, för att må bra fysiskt och psykiskt, både nu och på längre sikt



Upplägg

- **1. Om rörelse**

Varför behöver barn och unga röra på sig?

Hur rekommenderas man att göra?

- **2. Att stödja barn och unga till rörelse**

Hur kan jag som förälder stödja mitt barn?



1. Om rörelse

Må bättre med ökad rörelse!



Hur ska man göra?

Svenska rekommendationer för barn och ungdomar:

- Pulshöjande fysisk aktivitet i genomsnitt minst 60 minuter/dag
- Minst tre gånger i veckan
 - aktivitet med hög grad av ansträngning
 - aktivitet som stärker muskler och skelett
- Barn som inte kan nå rekommendationerna bör vara så aktiva som möjligt
- Lite är bättre än inget och all rörelse räknas!



Hur ska det kännas i kroppen? Använd snacktestet!

Måttlig intensitet

Måttlig intensitet får du t.ex. av att gå snabbt, cykla, skejta eller leka utomhus så att du blir varm i kroppen och lite andfådd.



Snacktest: du andas lite kraftigare men du kan fortfarande prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet

Hög intensitet får du t.ex. av att springa, cykla i uppforsbacke eller simma så att du blir varm och andfådd.



Snacktest: du måste andas efter bara några ord!

Stillasittande och skärmtid

Svenska rekommendationer för barn och ungdomar:

- Minska tid i stillasittande och skärmtid till förmån för ökad fysisk aktivitet
- Barn 6–12 år: max 1-2 timmar skärmtid per dag
- Ungdomar 13–18 år: max 2-3 timmar skärmtid per dag



2. Att stödja barn och unga till rörelse

Förhållningssätt till rörelse

- Var en förebild!
- Främja en hälsosam syn på kroppen
- Tänk rörelseglädje, inte prestation

Föräldraskap i vardagen

Det är inte alltid lätt att vara förälder, allra minst i en stressig vardag. Alla föräldrar vill sitt barns bästa, men man kan hamna i negativa spiraler med tjat och konflikter. På de här sidorna har vi samlat råd och tips från aktuell forskning som kan stärka dig som förälder och lägga grunden för en bra familjevardag. Välkommen!



Föräldraskap de första åren



Uppmaningar utan tjat och gnäll



Uppmuntran och beröm



Bra kommunikation



Stötta barnets skolgång



Insyn i det äldre barnets liv

www.vgregion.se/foraldraskapivardagen

Positiv feedback –uppmuntra, bekräfta och beröm!

- Hjälper barnet att tro på sig själv
- Fokusera på barnets insatser, försök, goda egenskaper och kroppens funktion
- Var specifik
- Undvik jämförelse
- Beskriv hur ditt barn tidigare har hanterat utmaningar



RÖRELSEPAUS!

Energipiller Kondition

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

Faktorer som kan vara viktiga att beakta vid NPF

- Roligt – rätt eller fel är mindre viktigt. Alla ska kunna delta på sina villkor och känna att man lyckas.
 - Miljö – bekant är bra! Besök gärna miljön inför start. Går det att anpassa ljud- och synintryck?
 - Instruktioner – korta och tydliga. Förstärk vid behov med bild, ljud och/eller kognitivt stöd.
 - Förberedelse – berätta vad som kommer att hända. Det ökar chanserna för rätt/lagom förväntan.
 - Feedback – uppmuntran och beröm! Visa att du ser barnet och fokusera mer på insats än prestation.
 - Repetition – främjar inlärning och gör att ditt barn vet vad som förväntas.
 - Återhämtning – innan, under eller efter för att skärma av intryck och samla energi.
 - Tillsammans – gör aktiviteten ihop med förälder, känd vuxen eller trygg kompis.
 - Tävling – om ni ska tävla, tävla för att det är kul och gärna på alternativa sätt.
- ⇒ Skapa en miljö där man vågar, vill och kan delta!

Bra för en
– bra för alla!



Kartlägg behov/önskemål!

- Få en bild av hur ditt barn bäst kan inkluderas i rörelseaktivitet - fundera tillsammans på hur hen vill ha det inför, under och efter aktivitet
- [Så här vill jag ha det på idrotten.pdf](#) kan fungera som ett underlag i dialog med idrottslärare och ledare för aktiviteten.

Så här vill jag ha det - idrott och rörelseaktiviteter	
Kommunikation och relationer Instruktion och information	
Instruktion och information	
<input type="checkbox"/> Jag behöver korta och tydliga instruktioner (från lärarna.)	
<input type="checkbox"/> Jag vill få instruktioner enskilt (av läraren).	
<input type="checkbox"/> 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.	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha extra förklaring till hur lekar och spel går till och hur jag ska göra.	
<input type="checkbox"/> Jag behöver hjälp att dela upp aktiviteten i mindre i delar och ta en sak i taget.	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha rörelseaktiviteten förklarad med hjälp av bildstöd.	
Kommunikation och relationer	
<input type="checkbox"/> Jag vill få en liten påminnelse, till exempel ett tecken, om jag bryter mot samtalregler som att prata på för mycket eller byta ämne.	
<input type="checkbox"/> Om jag gjort något fel vill jag att vi pratar om det enskilt, inte inför andra elever.	
<input type="checkbox"/> Jag vill veta när jag gör någonting bra.	
<input type="checkbox"/> Ibland kan jag behöva hjälp med att förklara hur jag menar och tänker.	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha hjälp av vuxen med att reda ut bråk och kodlister om de uppstår.	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha hjälp med att hitta någon att vara med om vi inte blir indelade i grupper.	
<input type="checkbox"/> 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.	

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.	

Fysisk aktivitet och psykisk hälsa

- Vad motiverar dig till att vara fysiskt aktiv?
 - Glädje och lust? Krav och förväntningar?
 - Vad skulle kunna göra det mer roligt?
- Vad vill du uppnå med din fysiska aktivitet?
- Vad behöver du för att må bra?
 - Verktyg från Det syns inte: [Mentala Tallriksmodellen](#)
- Vad är viktigt för att du ska känna dig trygg och bekväm i sammanhang när du rör på dig?



Den bästa aktiviteten är den som blir av

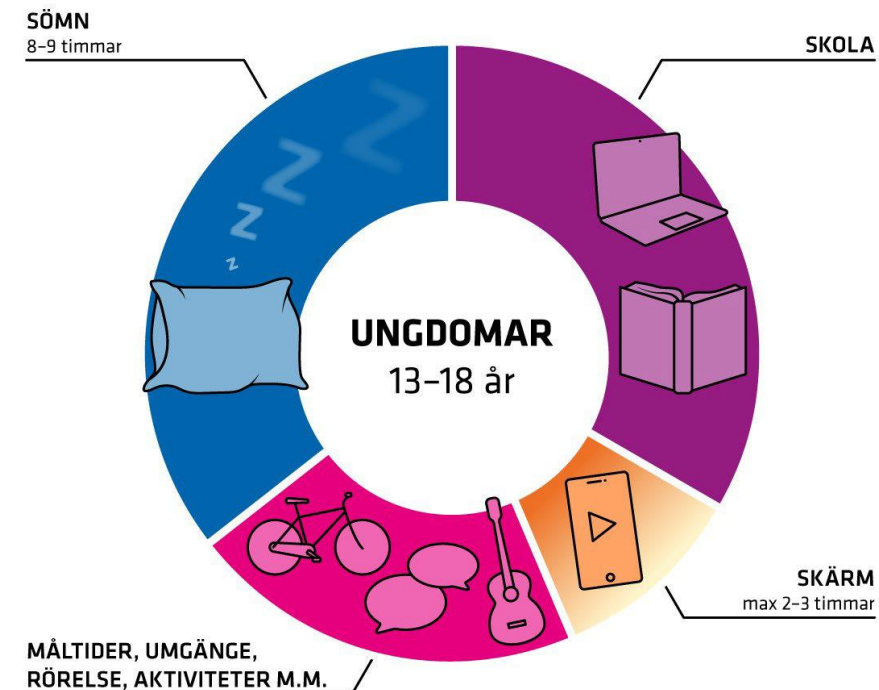
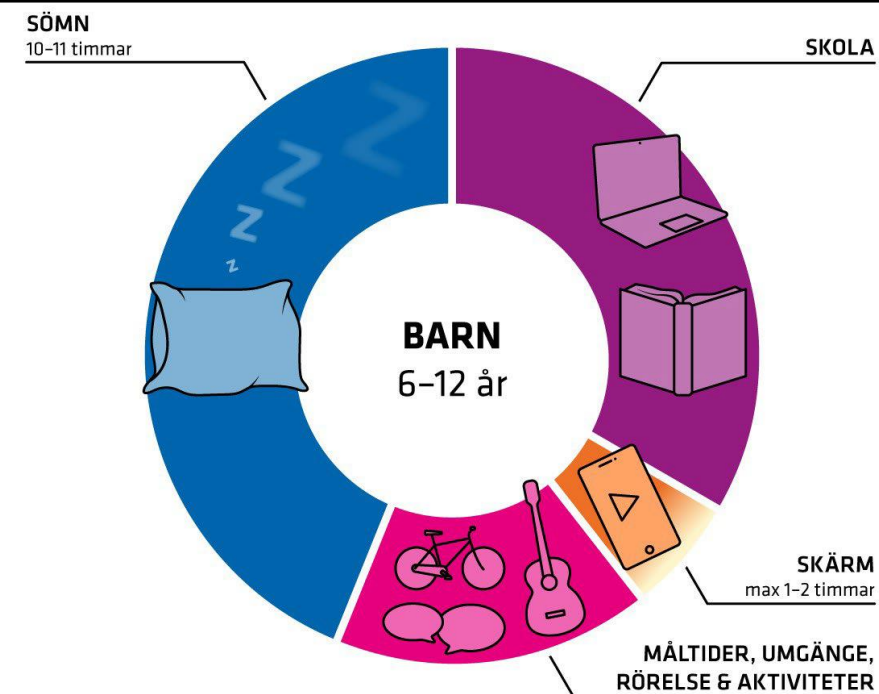
Det ska vara enkelt, roligt och kravlöst att röra på sig!

- Fokusera på det som fungerar
- Krångla inte till det i onödan
- Skapa rutiner som främjar rörelse
- Tänk utanför boxen



Prata om skärmtid

- Hur ser dygnet ut?
- Vad brukar du göra framför skärmen?
- Vad tycker du är positivt/negativt?
- Hur ska VI göra för att hitta en bra balans?
- Vad kan VI göra för att få in mer rörelse i vardagen?
- Tips för föräldrar:
 - [För vuxna – Mediemyndigheten](#)
 - [Vägledning till balanserad användning av digitala medier — Folkhälsomyndigheten](#)
 - [Mentala Tallriksmodellen & Digital balans](#)



Rörelseguiden –tips, inspiration och motivationsstöd

- Hitta aktivitet nära dig
 - Tips på aktiviteter i din kommun
- Egen aktivitet
 - Hemma, utomhus, gym, vatten...
 - Digitala träningspass, träningsprogram
- Aktivitetstips för dig med funktionsnedsättning
- Fritidsbanken
 - Låna sport- och fritidsutrustning gratis
- Motivationsstöd
 - Tips för att öka motivationen
 - Appar, webb och teknik

www.vgregion.se/rorelseguiden



Fysisk aktivitet utanför boxen

Exempel:

- Aktiva appar
 - Skattjakt, tipspromenad, stegutmaning, träningsprogram
- Webbssidor
 - Träningsprogram, träningspass och rörelsepåuser
- "Exer-gaming"
 - Aktiva TV-spel
- Rörelsemätare
 - Stegräknare, aktivitetsklocka

Träning med digitalt stöd

Använd skärmen för att komma igång med mer rörelse och träning. Här hittar du förslag på träningsfilmer och appar som ger stöd och inspirerar.

Ha kul när du tränar



Digitala träningspass och filmer



Lekfulla träningspass



Använd motivationsverktyg!



Få tips om hur du kan inspireras i ditt digitala flöde, planera och mäta din aktivitet och få koll på stillasittandet.

www.vgregion.se/rorelsemotivation

Hur får man rörelsen att bli av?

Aktivitetsdagbok

Välj själv vilka delar du vill fylla i.
Det finns hjärtan som du kan ringa in för hur jobbigt det var: Lite ♥ Mellan ♥ Mycket ♥

Datum	Detta gjorde jag	Själv eller med någon annan, vem?	Hur länge?	Hur jobbigt? Lite, mellan eller mycket?	Hur kändes det efteråt?
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	
				♥ ♥ ♥	

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Rörelseschema

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
Morgon							
Förmiddag							
Eftermiddag							
Kväll							

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

vgregion.se/rorelseguiden

Aktivitetsdagbok och Rörelseschema från Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen
Kan hämtas från: www.vgregion.se/rorelsemotivation

FaR - Fysisk aktivitet på recept

- Förebygga/behandla ohälsa/sjukdom med fysisk aktivitet
- FaR består av:
 - Motiverande samtal om fysisk aktivitet
 - Recept - skriftlig plan
 - Uppföljningssamtal
- FaR-mottagning online:
 - Stöd av fysioterapeut via videobesök
 - Läs mer på 1177 - FaR-mottagning online
- Fråga er vårdkontakt om FaR!

Recept - fysisk aktivitet
- unga, lätt svenska

FaR®
Fysisk Aktivitet på Recept

Datum _____

Anledning till FaR:

Min målsättning:
Syfte med FaR

<input type="checkbox"/> få bättre kondition	<input type="checkbox"/> bli starkare	<input type="checkbox"/> få bättre balans	<input type="checkbox"/> bli rörligare
<input type="checkbox"/> bli piggare	<input type="checkbox"/> få bättre självkänsla	<input type="checkbox"/> sova bättre	<input type="checkbox"/> öka koncentrationen
<input type="checkbox"/> bli mer vardagsaktiv	<input type="checkbox"/> träffa nya vänner	<input type="checkbox"/> ha roligt	<input type="checkbox"/> öka lust till rörelse

Bra saker jag redan gör och fortsätter med:

Stillasittande - när/hur ska jag bryta eller minska mitt stillasittande?

Fysisk aktivitet i vardagen

Aktivitet: _____

Antal tillfällen per vecka: _____

Ansträngning: låg måttlig hög

Antal minuter per tillfälle: _____

Undvika eller vara försiktig med: _____

Värde enligt ansträngningskala: _____

Träning

Aktivitet: _____

Antal tillfällen per vecka: _____

För att förbättra: kondition styrka rörlighet/smidighet balans övrigt: _____

Ansträngning: låg måttlig hög

Antal minuter per tillfälle: _____

Undvika eller vara försiktig med: _____

Värde enligt ansträngningskala: _____

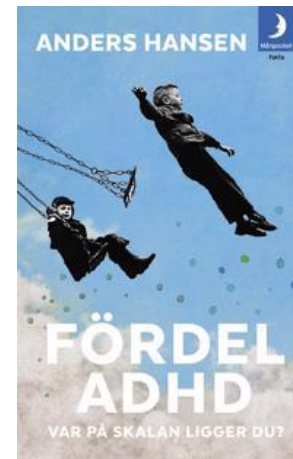
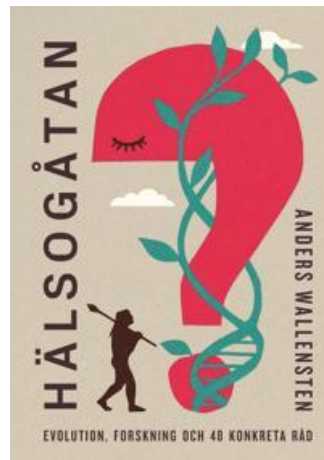
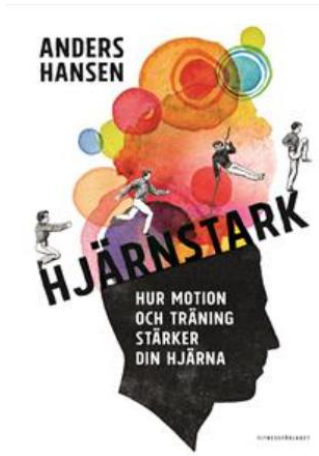
Plan - Var? När? Med vem?

Uppföljning:

datum _____	tid _____	<input type="checkbox"/> Återbesök	<input type="checkbox"/> Telefon	<input type="checkbox"/> Video
Vårdgivare - enhet, namn & kontaktuppgifter		Receptmottagare - namn		
_____		Personnummer _____		
_____		Telefonnummer _____		
_____		Till vem? _____		

Receptet är giltigt till och med _____

Lästips



Take-home-message

- Du som förälder är en viktig förebild!
- Det finns många olika sätt att röra på sig, tänk utanför boxen!
- Utgå från det som barnet tycker är roligt och tänk good enough!
- Den bästa rörelsen är den som blir av!



Frågor



Tack för uppmärksamheten!



Anna Orwallius

Leg. Fysioterapeut

Centrum för fysisk aktivitet

anna.orwallius@vgregion.se

Emma Henning

Leg. Fysioterapeut

Centrum för fysisk aktivitet

emma.henning@vgregion.se



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN