

Välkommen till: Webbinarium om fysisk aktivitet för barn och unga

Emma Henning, Fysioterapeut och Elin Laurila, 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?

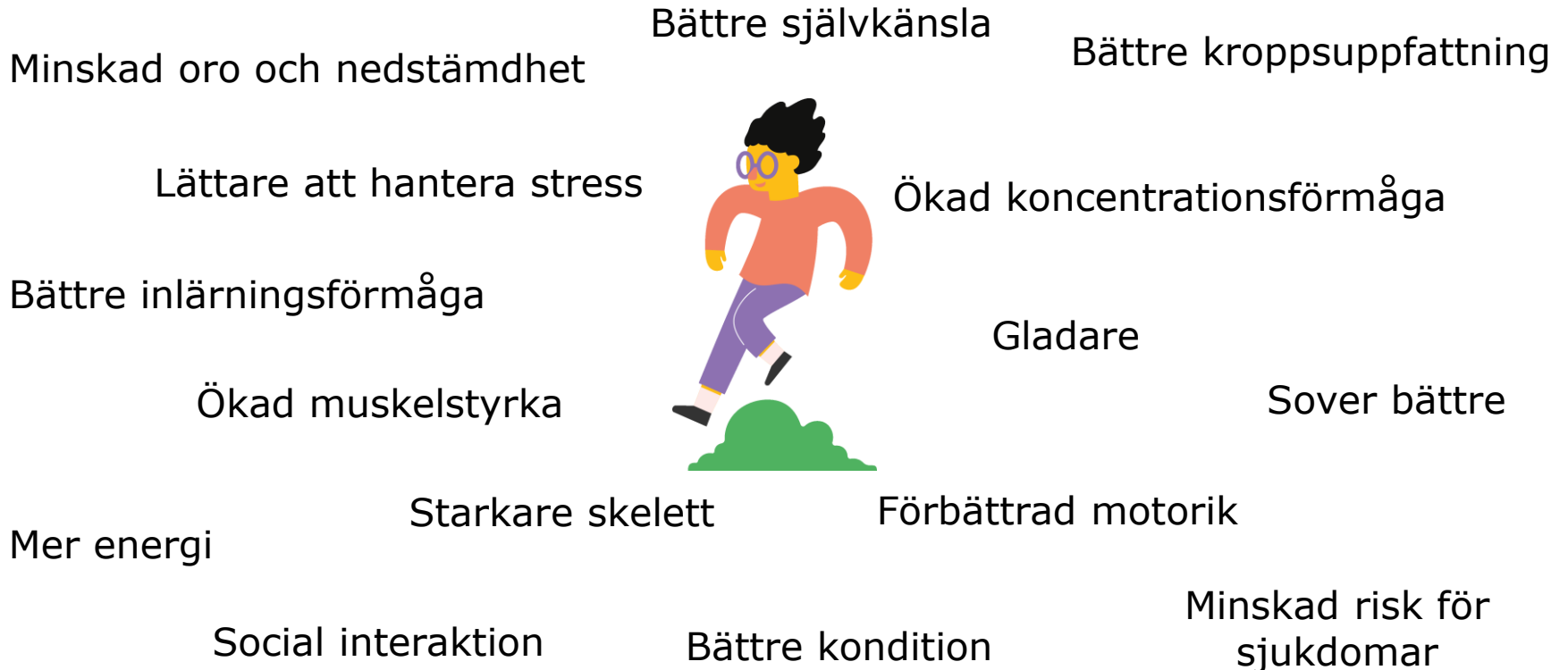
- **2. Att stödja barn och unga till rörelse**

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 uppförsbacke 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



RÖRELSEPAUS!

Energipiller Kondition

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

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



Den bästa aktiviteten är den som blir av

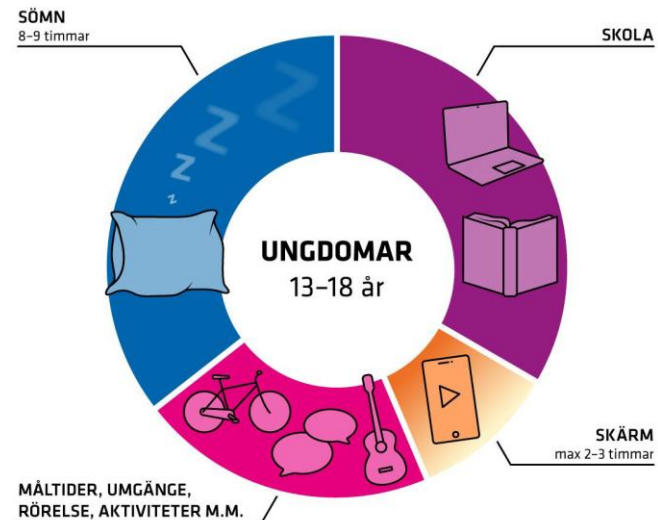
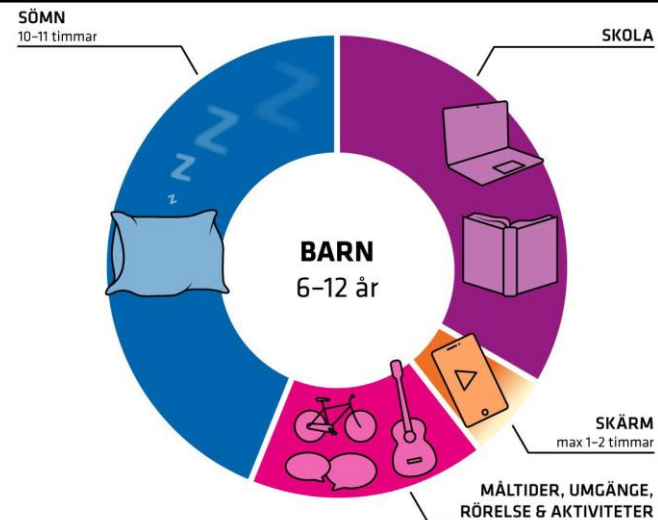
Det ska vara enkelt, roligt och kravlöst att röra på sig!

- 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?



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

Appar/webbsidor

- Active Quiz
- Stepler
- Zombies, Run!
- Geocaching/Hittaut
- www.generationpep.se
- www.svtplay.se/alex-traning
- www.friskissvettis.se/onlinetraning/friskisplay
- www.attention.se (en aktiv fritid)

”Exer-gaming”

- Nintendo Wii/Switch, Xbox Kinect, Playstation Move
- Beat Saber, Just Dance, Wii Sports

Rörelsemätare

- Scrin
- Stegräknare
- Aktivitetsklocka

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, litet svenska

Anledning till FaR: Datum: _____

Min målsättning:
Syfte med FaR:
 Is bättre kondition Is stärkare Is bättre balans Is roligare
 Is jaggare Is bättre självkänsla Sova bättre Öka koncentrationen
 Is mer vardagsaktiv Kaffe på väskan Ha roligt Öka lust till skolan
 Bra saker jag redan gör och fortsätter med Öka lust till skolan

Stillasittande: när har du jag bryta och/eller minska mitt stillasittande? _____

Fysisk aktivitet i vardagen
Antal stillasittan per vecka: _____
Anbringning: Låg Måttlig Hög Vårde enligt anbringningskarta

Träning
Antal stillasittan per vecka: _____
För att förbättra: Kondition styrka Orienterhet/medvetenhet Balans Övrigt: _____
Anbringning: Låg Måttlig Hög Vårde enligt anbringningskarta

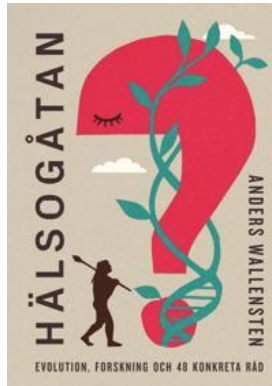
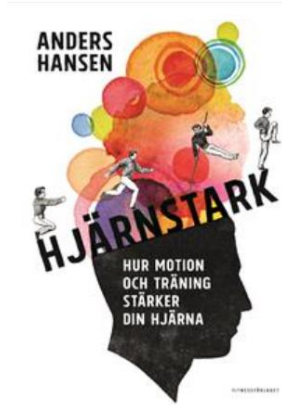
Plan - Var? När? Med vem? _____

Uppföljning: datum: _____ tid: _____ Berberusk Telefon Dator

Vårdgivare - emnet, namn & kontaktsuppgifter: _____
Receptmottagare - namn: _____
Personnummer: _____
Telefonnummer: _____ Till vem? _____

Receptet är giltigt till och med _____

Lästips



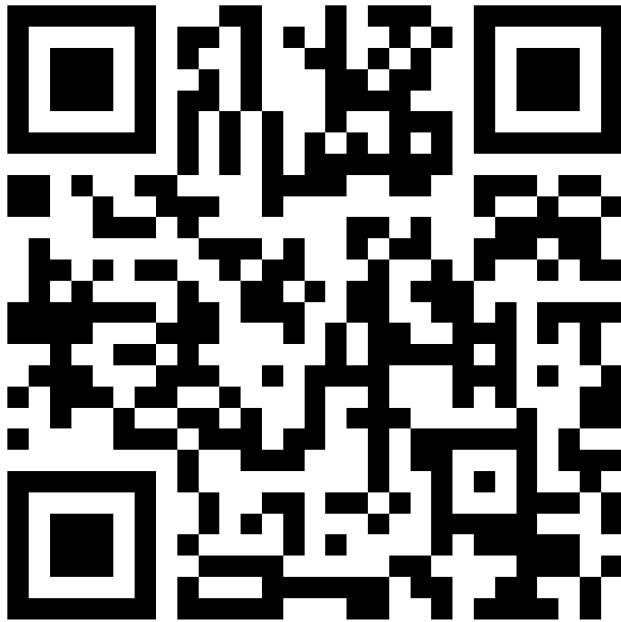
Take-home-message

- 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!



Elin Laurila

Leg. Fysioterapeut
Centrum för fysisk aktivitet
elin.laurila@vgregion.se

Emma Henning

Leg. Fysioterapeut
Centrum för fysisk aktivitet
emma.henning@vgregion.se

