

Fysisk aktivitet i skolan



Fysisk aktivitet som tidigare fanns som en naturlig del i många människors liv, måste idag på ett mer målmedvetet sätt försvaras och återskapas. Alla bekvämligheter måste hanteras med förstånd och vi måste lära oss hur vi på olika sätt kan vårda vår medfödda glädje till rörelse. En uppgift som angår hela samhället, men framförallt något att lära våra barn.

Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom – NCFF – har bland annat som uppgift att stödja skolor och fritidshem i arbetet med daglig fysisk aktivitet.

Detta gör vi främst genom att stimulera skolor att skapa och utveckla arbetsformer och stödjande miljöer som främjar fysisk aktivitet både utifrån barns och ungdomars villkor och skolans förutsättningar och värdegrund.

Fysisk aktivitet är ett överordnat begrepp som innebär kroppsrörelser under såväl arbete som fritid och olika former av kroppsovningar, t.ex. idrott, lek, dans, gymnastik, motion och friluftsliv. Barn och ungdomar behöver vara fysiskt

aktiva i minst en timma per dag. Insatser i skolan kan därför vara avgörande för att barn och ungdomar ska få likvärdiga möjligheter till daglig fysisk aktivitet, rörelseglädje och en positiv attityd till fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen kan vara:

- cykel och promenad till och från skolan
- undervisningen i ämnet idrott och hälsa
- mikropauser och spontana avbrott i övrig undervisning
- ämnesövergripande utomhuspedagogisk, undervisning under raster och genom fritidshemmens verksamhet

Forskningen visar att positiva erfarenheter av fysisk aktivitet under uppväxtåren har stor betydelse för ens intresse och deltagande i fysiska aktiviteter senare i livet. Det är kvaliteten snarare än kvantiteten på barns fysiska aktivitet som påverkar aktivitetsgraden i vuxen ålder. Därför är det viktigt att ge barn och ungdomar möjlighet att upptäcka fördelarna med att vara fysiskt aktiv, att uppleva det lustfyllda i att röra och att väcka deras nyfikenhet för nya hälsosamma vanor.

NCFF kan anordna tillfällen till möten kring fysisk aktivitet tillsammans med skola och lokala aktörer. Mötesplatsen vänder sig till verksamma lärare och pedagoger inom skola, till skolledare och till politiker. Vid mötesplatsen ges det tillfälle till diskussioner om fysisk aktivitet i skolan samt möjlighet att utbyta idéer och erfarenheter.

Text: Peter Göttinger
Bild: Tumba gymnasium

Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94)
”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”.

Läroplanen för de frivilliga skolformerna (Lpf 94)
”Skolan skall sträva efter att ge gymnasieeleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter”.

Fysisk aktivitet i skolan

VISSTE DU ATT:

- Kön, social bakgrund och boende har stor betydelse för hur mycket barn rör sig
- Pojkar i åldern 6-12 år rör sig mer per dag än vad flickor i samma ålder gör
- Pojkar får i större utsträckning än flickor visa vad de kan inom ämnet Idrott och Hälsa
- En estetiskt tilltalande miljö och bra skolgårdar betyder mycket för att inspirera till rörelse
- Ju mer aktiva föräldrar, desto mer aktiva barn
- Övervikt i barndomen ger större risk för hjärt- och kärlsjukdomar i vuxen ålder, oavsett vikt som vuxen
- Den som är fysiskt aktiv som ung har en aktivare livsstil senare i livet
- De inaktiva barnen gynnas mest när skolan inför daglig fysisk aktivitet enligt läroplanen
- Det är mer hälsosamt att vara fysiskt aktiv och lite rund än smal och inaktiv
- Minst 60 minuters fysisk aktivitet varje dag rekommenderas för barn och ungdom
- Regelbunden träning har bevisad effekt på flera sjukdomstillstånd