

Hälsa - Minska stillasittandet

Syfte:

Hitta fungerande rutiner som minskar stillasittandet och bidrar till mer rörelse i vardagen.

RIKTLINJER FÖR FYSISK AKTIVITET 2020



World Health
Organization

Barn och ungdomar 5-17 år



Minst 60 min moderat till hög intensitet aktivitet per dag, mestadels aerob fysisk aktivitet (FA).



Högintensiv aerob FA och ben- och muskelstärkande träning ska genomföras minst 3 ggr/vecka.



Begränsa andelen tid sittande och i synnerhet tid framför en skärm.

Vuxna 18-64 år



Alla ska utföra kontinuerlig FA bestående av 150-300 min moderat aerob FA eller 75-150 min högintensiv aerob FA/vecka.



Muskelstärkande träning på moderat eller högre intensitet som involverar stora muskelgrupper, 2 eller fler dagar/vecka.



Vuxna kan öka dosen av träning till över 300 min moderat intensitet eller över 150 min högintensiv aerob träning under veckan för ökade hälsovinster.



Begränsa andelen sittande och ersätt med FA (oavsett intensitet). För att minska de negativa effekterna av långvarigt stillasittande rekommenderas ytterligare moderat- högintensiv aerob FA.

Äldre vuxna 65 år eller äldre



Samma riktlinjer för aerob träning som för vuxna.



Varierad FA med fokus på funktionell balans och styrka på minst moderat intensitet minst 3 ggr/vecka. Målsättning att öka funktionell förmåga och minska risken för fallskador.



Samma riktlinjer för stillasittande som för vuxna.

Bull et al. Br J Sports Med. 2020



MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life

Hälsa - Minska stillasittandet

Instruktioner och vägledning till skolledning

1. Förbered alla innan mötet på att de ska ytterkläder och en laddad mobil med sig, så att de snabbt kan ta sig ut på en 20 minuters promenad.

2. Börja med att titta på WHO:s, Världshälsoorganisationens, nya riktlinjer som uppdaterades hösten 2020. För oss i skolans värld är stillasittandet och skärmtiden mest intressant.

Mer läsning och underlag för introduktionen till dagens APT finns på:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/november/nya-riktlinjer-fran-who-for-att-oka-den-fysiska-aktiviteten-och-begransa-langvarigt-sittande/>

3. Gå igenom instruktionerna för dagens Walk and Talk med personalen, se efterföljande sidor. Förslagen i den version där fokus är på eleverna, utgår från en klassrumssituation. Övrig personal får tänka utifån sin profession.

4. Walk and Talk 20 minuter

Nu är det dags för en Walk and Talk på 20 minuter. Dela in personalen i grupper med lämpliga samtalspartner: ämneskollegor, klassmentorer eller i par med någon de vanligtvis inte pratar så mycket med. Om mötet är fysiskt går de tillsammans en runda som tar ungefär 20 minuter. Om ni har mötet på distans så ringer de upp varandra och pratar medan de går varsin runda på 20 minuter.

Det finns två versioner av Walk and Talk-uppgifter, se efterföljande sidor. Gör gärna båda, i valfri ordning, med några veckors mellanrum. Vid det andra tillfället, be personalen att inleda sin Walk and Talk med att återkoppla till förra tillfället.

5. När ni återsamlas får alla presenterar sina bästa idéer. Det kan ske i tvärgrupper, hela kollegiet tillsammans eller genom att alla skriver sina tips i ett gemensamt dokument.

Hälsa - Minska stillasittandet

Syfte:

Hitta fungerande rutiner som minskar stillasittandet och bidrar till mer rörelse i vardagen.

Med fokus på våra elever!

Vi kan minska stillasittandet på flera olika sätt i undervisningen, men här är två grundläggande utgångspunkter:

- **Planera lektionsinnehållet så att eleverna inte sitter hela lektionen**

Exempelvis kan eleverna stå upp vid olika stationer i klassrummet när de diskuterar/löser uppgifter tillsammans. Uppgifterna kan vara placerade längs väggarna så att eleverna byter station med jämna mellanrum. Eleverna kan stå upp och lyssna på delar av genomgången eller gå en kort promenad två och två där de repeterar förra veckans innehåll inför kommande prov.

- **Lägg in en rörelsepaus i lektionen**

Eleverna får göra en rörelsepaus efter 20 minuters genomgång. Det kan vara enkla stretchövningar, någon passande dans, lätt styrka vid bänken eller en rörelseutmaning som är klurig att klara av. Alltså inget som har med själva ämnet att göra, utan en paus från arbetet.

Diskutera följande på en 20 minuters Walk and Talk:

1. Med små medel kan vi öka rörelsen i klassrummet utifrån situation och elevgrupp, och därmed skapa bättre förutsättningar för inläring. Vad gör du redan nu som bidrar till att minska stillasittandet?
2. Vad kan du göra mer för att minska stillasittandet? Vad skulle fungera i ditt klassrum och i ditt ämne? Fundera tillsammans.
3. Återsamling och uppföljning där alla kommer med sina bästa idéer och tips.

Hälsa - Minska stillasittandet

Syfte:

Hitta fungerande rutiner som minskar stillasittandet och bidrar till mer rörelse i vardagen.

Med fokus på oss själva!

Diskutera följande på en 20 minuters Walk and Talk:

- 1.** Vad gör du redan idag som bidrar till naturlig rörelse i din vardag och på helgerna (både i ditt yrke och privat)? Till exempel: står och går mycket i klassrummet, förflyttar dig mellan lektionssalar, cyklar till jobbet, mycket ute i skogen på fritiden, tränar på gym och så vidare.
- 2.** Vad kan du göra ytterligare för att få in mer rörelse och minska stillasittandet i din vardag och på helger. Tänk också utifrån doktor Rangans Chatterjee klipp (som ni kikat på förra gången) för att se om det finns utrymme för att "kroka på" nya rutiner kring just rörelse. Som till exempel att stretcha/göra armhävningar under tiden när kaffet kokar. Göra 20 knäböj när du borstar tänderna. Få in mer vardagsmotion genom att förändra färd sätt till och från jobbet.
- 3.** Återsamling och uppföljning där alla kommer med sina bästa idéer och tips.