

Helsingfors

Låt vardagen aktivera dig

Nästan alla barn i skolåldern idrottar.
Men bara var tredje rör på sig tillräckligt.
Att man ägnar sig åt något på sin fritid innebär
inte automatiskt att det är tillräcklig motion.
Det behövs mer fysisk aktivitet
i vardagen. Varje steg betyder hälsa.

helsinkiliikkuu.fi

I samarbete med
**Partnership for
Healthy Cities**

TEAM
sky

Idrottsprestationer blir vanligare – den totala aktiviteten minskar

Idrott och motion är favoritintresset bland skolelever. Över 80 procent ägnar sig varje vecka åt idrott, och över 60 procent rör sig regelbundet i och med deltagande i idrottsföreningar och sportklubbar. Att man ägnar sig åt idrott innebär nödvändigtvis inte tillräcklig fysisk aktivitet. Endast cirka 30 procent av alla skolelever rör tillräckligt på sig. Enligt rekommendationerna bör skolelever röra på sig 1–2 timmar dagligen. Två träningspass i veckan täcker 10–15 procent av minimirekommendationen. Det centrala problemet är att man inte längre rör sig i vardagen, som i stället är mycket stillasittande. Skolelever sitter i genomsnitt 7 timmar och 17 minuter varje dag. Barns och ungas hälsa förbättras om de cyklar och går mer, är fysiskt aktiva under raster och lektioner, tar trapporna i stället för hissen och ges möjlighet till fritidssysselsättningar. Den vuxna är ett exempel för barnet, och den viktigaste faktorn för att göra motion möjlig för barnet.

Vi har sammanställt material till hjälp för att

Inse

att det behövs vardagsmotion utöver idrott och hobbyer.

Märka

att fysisk aktivitet är något som inte bara sker i hobbysammanhang utan också i skolan, på väg till och från skolan och genom olika vardagssysslor.

Identifiera

vårdnadshavares viktiga roll för barnens fysiska aktivitet.

Förstå

hur mycket skolelever behöver röra på sig varje dag.

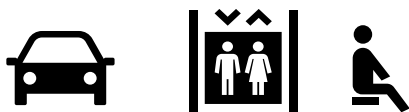
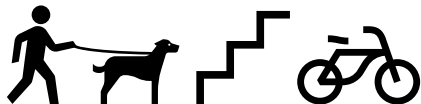
Upptäcka

den fysiska aktivitetens positiva effekter.

Två träningspass i veckan täcker cirka 10–15 procent av minimirekommendationen per vecka.

Vad betyder ”tillräcklig motion”?

Barn i åldern 7–18 bör röra på sig minst 1–2 timmar per dag på ett mångsidigt och åldersanpassat sätt. Perioder av sittande på över två timmar bör undvikas. Skärmtiden bör begränsas till högst två timmar per dag.



För att motionsrekommendationen ska följas hjälper det att man

- går eller cyklar till skolan
- tillbringar raster ute och spelar med kompisar
- tar pauser i sittandet under lektioner
- åker kollektivt till träningen och går en del av vägen
- tar trapporna i stället för hissen
- motionerar på egen hand efter skoldagen
- deltar i ett timslångt träningspass på eftermiddagen eller kvällen
- amatöridrottar i närmiljön med kompisar
- går ut med hunden
- har en gräns för skärmtiden.

Den fysiska aktiviteten blir knapp om man

- skjutsas till och från skolan med bil
- sitter inne under raster
- tar hissen mellan våningar
- ägnar mycket tid på sociala medier eller åt spelande
- träffar kompisar främst på nätet
- skjutsas till och från träningspass med bil
- inte ägnar sig åt fysiska aktiviteter på fritiden.

Redan en skolväg som tar en kvart är lika med motion i två och en halv timme i veckan.

Att gå i trappor är att jämföra med jogging i intensitet

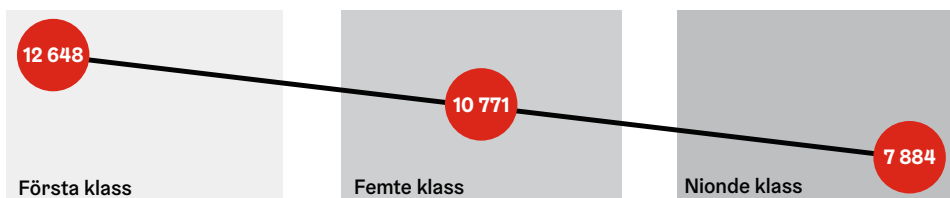
Den fysiska aktiviteten avtar under skolåren – 3 basfakta

Den fysiska aktiviteten avtar med åldern. Barn rör sig mest och sitter minst under sina första skolår. Under grundskoletiden svängs situationen helt. Bland eleverna på nionde klass är det bara en tiondel som följer rekommendationerna.

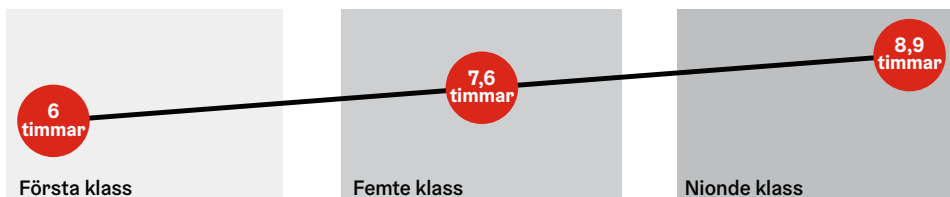
Skillnaderna i fysisk aktivitet är stora. En del tar över 24 000 steg om dagen medan andra inte ens når 3 000.

Sätten att röra sig är mycket varierande. En del skolelever rör sig helst tillsammans med andra medan andra helst gör det för sig själva. Somliga cyklar och promenerar vardagssträckor. För några är det bollspel som drar eller kompisar som sporrar. Det finns inget enda rätt sätt att röra sig på. Var och en gör på sitt sätt.

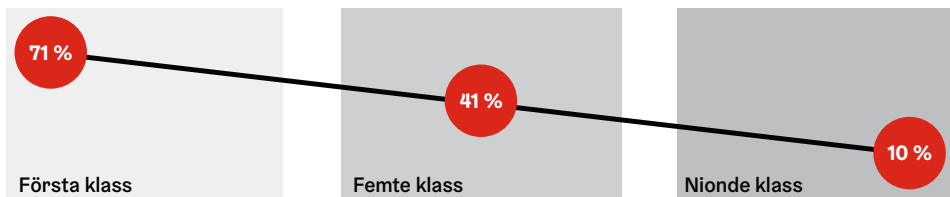
Mängden motion minskar i genomsnitt med 4 700 steg under grundskoletiden.



Den dagliga mängden sittande eller liggande tid ökar med omkring 3 timmar under grundskolan.



Endast var tionde högstadiееlev uppnår den rekommenderade timmen rask motion per dag.



En fysiskt aktiv barndom förebådar aktiva vanor också senare i livet.

Det spelar ingen roll varför – bara du rör på dig

Alla rör vi sist och slutligen på oss för vår egen skull. Det viktiga är inte att rangordna de faktorer som motiverar oss, eftersom motionens positiva effekter uppstår helt oberoende av om vi är fysiskt aktiva i jeans eller träningskläder. Ju intensivare och mer regelbunden motionen är, desto större blir de positiva effekterna. Den fysiska aktiveringen kan ske gradvis, exempelvis en kvart varje dag till att börja med.



Vad motiverar en att röra på sig?

- Man vill göra så gott man kan
- Glädje: det är kul att röra på sig
- För att må bra
- Utveckling och nya färdigheter
- Hälsoeffekter
- Samvaro, umgänge med kompisar
- Känslan av att lyckas
- Större muskelstyrka
- Bättre kondition

Motionens effekter

- Du blir glad, pigg och på gott humör
- Förutsättningarna för koncentration, hjärnhälsa, minne och lärande förbättras
- Du sover gott och djupt
- Muskelkonditionen och det muskuloskeletala systemet utvecklas
- Kroppen håller sig frisk
- Fysiska symtom, såsom smärtor i axlar, nacke och rygg, minskar
- Ditt humör förbättras och eventuell ångest avtar
- Sociala färdigheter utvecklas



VISSTE DU ATT

- cykling till skolan kan utgöra upp till hälften av dagens intensiva fysiska aktivitet.
- cykling är det snabbaste sättet i staden att ta sig fram sträckor som är under 5 km.
- cykling och gång är konkreta sätt att bekämpa klimatförändringen.
- vardagsmotion sparar pengar.

Upptäck ditt eget sätt att röra på dig

Helsingfors är fullt av möjligheter till fysisk aktivitet i vardagen och på fritiden. Vi har sammanställt stadens utbud på en adress, helsinki.fi > Upptäck ditt eget sätt att röra på dig.



Hitta ditt sätt att röra på dig på adressen helsinki.fi. Dela ditt sätt att röra på dig på sociala medier #HelsinkiLiikkuu och följ Helsinki liikkuu-kanaler på sociala medier.

Hinder för fysisk aktivitet och vanliga myter

” **Jag har inga kompisar att idrotta med.**

Ledd idrott och motion ger strålande möjligheter till att lära känna nya människor. Det finns säkert många andra som också funderar på om de ska våga pröva på EasySport- eller FunAction-verksamhet – de känner ju inte någon där sedan tidigare. Faktum är att man ofta får nya kompisar via hobbyer och att kompisarna för många är det viktigaste skälet att man håller på med sin idrotts- och motionshobby.

” **Det är inte tryggt för barn att gå själva till hobbyer eller skolan.**

Säkerheten är en viktig aspekt av fysisk aktivitet. Det är något man bör träna på tillsammans med barnen. Trafiksäkerheten har kontinuerligt utvecklats mot det bättre. År 2019 dog inte en enda fotgängare i vägtrafiken i Helsingfors. Också antalet personskador bland cyklister har minskat med nästan en femtedel under de senaste tio åren, vilket beror på sänkta hastigheter i tätorter, nybyggnation av cykelleder och förbättring av befintliga cykelleder samt klarare korsningsarrangemang. Att ge skjuts är på många sätt en björntjänst för barnet. Många risksituationer uppstår i själva verket på skolgårdar i samband med att vårdnadshavare hämtar sina barn till och från skolan med bil.

” **Jag är inte sportig av mig. Jag har heller inte tid för motion.**

Alla behöver inte ha motion som hobby. Daglig fysisk aktivitet är emellertid oundgänglig för kroppen, så det är bra att fundera på lösningar i vardagen. Föreställningarna om motion handlar oftast om idrotts- och sportprestationer, om att klara sig i tävlingar eller om skolgymnastik. Alla upplever sig inte som sportiga. I själva verket kanske du är väldigt sportig när du går ut med hunden eller cyklar till skolan. Cykling är det snabbaste sättet i staden att ta sig fram sträckor som är under 5 kilometer. Och att gå i trappor är att jämföra med jogging i intensitet. Rör dig alltid när det är möjligt. Fysisk aktivitet är allt det som inte är stillasittande. Regelbundenheten är viktigast – få upp pulsen och se till att bli andfädd varje dag.

” **Jag vet inte hur jag ska föra saken på tal med mitt barn.**

Grunden för en aktiv livsstil läggs under hela barndomen, ofta i nära samspel med vårdnadshavarna. Vårdnadshavarna kan påverka barnets fysiska aktivitet genom att fråga barnet om vad hen är intresserad av, uppmuntra, berömma och röra på sig tillsammans. Välj i familjen 1–2 konkreta, små fysiska aktiviteter som mål och skriv upp dem. Sätt upp motionsmålet på ett synligt ställe i ert hem. Efter en vecka kan ni besluta om försöket ska bli rutin eller om ni vill prova på något annat i stället. Ni hittar säkert ett sätt som passar just er. Varje aktivitet är berömvärd. Man kan börja med små steg.

” Mitt barn tränar två gånger i veckan. Det måste väl vara tillräckligt.

Ledd motion är viktig och gör det möjligt för barnet att lära sig nya färdigheter och uppleva en meningsfull aktivitet i en trygg miljö med kompisar. Ledd motion är emellertid inte i sig tillräckligt, eftersom två träningspass i veckan endast täcker cirka 10–15 procent av minimirekommendationen för fysisk aktivitet.



Isabella, idrottar och får skjuts **Aktivitet: 1 timme om dagen**

- Väckning och frukost
- Åker kollektivt till och från skolan (2 x 5 min)
- Tillbringar rasterna sittandes inomhus
- Bilskjuts till och från träningen
- 1,5 timmes träningspass (50 min aktiv tid)
- Kväll på sociala medier

Slutsats: På andra dagar än träningsdagar behöver Isabella röra på sig mer.

” Mitt barn vill gärna ägna sig åt idrott men det är för dyrt.

Det finns en massa möjligheter att ägna sig åt idrott gratis eller till låga kostnader i Helsingfors. På helsinki.fi kan du se var det finns EasySport, FunAction, eftisverksamhet, näridrottsplatser och cykelleder. Där finns dessutom en massa information om, tips på och möjligheter till fysisk aktivitet i vardagen.



Ben, rör sig till och från skolan och i vardagen **Aktivitet: 2 h 10 min per dag**

- Väckning, frukost och en snabb promenad med hunden (10 min)
- Till och från skolan på cykel (2 x 15 min)
- På rasterna intensiv fotboll med klasskompisarna (2 x 15 min)
- Till och från pianolektion på cykel (2 x 15 min)
- Kvällspromenad med hund och syster (30 min)

Slutsats: Genom vardagsmotion och spelande blir den dagliga fysiska aktiviteten över 2 timmar.

Den vuxna är ett exempel för barnet, och den viktigaste faktorn för att göra motion möjlig för barnet.