

Motion i vardagen!

Fysisk aktivitet främjar inlärning och välbefinnande
Material för vårdnadshavarna för elever på andra
stadiet

Helsinki



Illustratör: Lille Santanen

Motionsrekommendationerna varierar beroende på ålder

Minst en timmes rask motion per dag
för 7–17-åringar.

2,5 timmar rask motion per vecka för 18–
64-åringar och dessutom
muskelstyrketräning.

RASK OCH ANSTRÄNGANDE
FYSISK AKTIVITET MINST
EN TIMME PER DAG

upplevelser
ekologi
koncentrationsförmåga
VÄNNER
ny färdigheter
OR
FRISK
LUFT

KRAFT
GLÄDJE
ENERGI
välbefinnande
uthållighet
avkoppling
ROLIGA AKTIVITETER
BRA SÖMN



Rekommendation om fysisk aktivitet för
barn och unga i åldern 7-17 år

UKK-institutet



Motionsrekommendation per vecka för 18–64-åringar
ukkinstituutti.fi

UKK-institutet

Helsinki

Hur motionerar ungdomar?

Uppmuntra den unga att röra på sig mer i vardagen: promenera eller cykla och ordna en promenadträff med en vän.

80 %

Av de unga motionerar mindre än rekommendationerna.

10 h

Tid stillasittande i dygnet.

75 %

Av ungdomarna skulle vilja motionera mer.

Skolresan som ett sätt att röra på sig

Även en liten ökning av rörligheten är till nytta, så uppmuntra unga som åker kollektivt att gå av en hållplats tidigare!

400

Resor mellan läroanstalten och hemmet under läsåret.



15 minuter till och från läroanstalten =

2,5 h

rörlighet per vecka.

15 minuter till och från läroanstalten =

200 h

rörlighet per år.

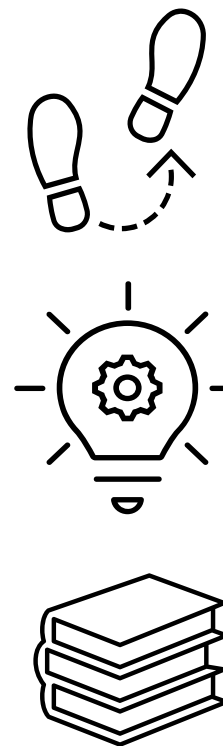
Rörelse → Hjärnan → Inläring

När kroppen rör sig aktiveras hjärnan och inläringen förbättras.

Hur stöder rörelse inläringen?

- Förbättrar minnet och förmågan att tillgodogöra sig information.
- Förbättrar koncentrationsförmågan, piggheten och uppmärksamheten.
- Minskar studietrötthet och förbättrar humöret.

Även en **kort period av motion** före eller under studierna kan förbättra inlärningsresultaten.



Varför är det viktigt för unga att röra på sig?

Den psykiska hälsan

- Minskar symtom på depression och ångest
- Hjälper till att reglera stress och känslor



Den fysiska hälsan

- Utvecklar konditionen och muskelstyrkan
- Minskar smärta i nacke och axlar
- Gör det lättare att hålla vikten



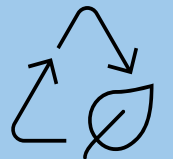
Gemenskapen

- Att röra på sig tillsammans stöder gruppens sammanhållning
- Möjliggör social interaktion



Miljön

- Att promenera eller cykla minskar trafikutsläppen och förbättrar luftkvaliteten



➔ Den rörliga livsstilen fortsätter upp i vuxen ålder

Vårdnadshavarna som stöd för rörligheten


Rörligheten i vardagen kan förhindras av

- Långa skolvägar.
- Hälsoproblem (t.ex. psykisk ohälsa).
- Bristande motivation och trötthet.

Vårdnadshavarna möjliggör rörligheten och är förebilder.

Hur kan man stödja rörligheten hos unga?

- Med medvetenhet om vikten av fysisk aktivitet för inlärning och välbefinnande.
- Föregå med gott exempel: rör på er tillsammans.
- Uppmuntra till motion med vänner.



Vad skulle vara det enklaste sättet att få unga att röra på sig mer i vardagen?

Hurdana exempel på rörlighet ger jag?